વેપાર [illegible]નો વેદ.

[illegible]

વગર દોકડાનો વૈદ.

આપણી બેદરકારી–તન–મન–ધનની ખુવારીમાંથી બચવા માટે
સૂચના આપનાર

બનાવનાર તથા પ્રગટ કરનાર

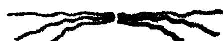
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

માજી ચીફ મેડીકલ ઓફીસર
કોટડા સાંગાણી, તથા માંગરોળ સ્ટેટ.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે,
શરીરે દુઃખી તો દુઃખી સર્વદા તે.

તંદુરસ્તી—હજ્જાર નિયામત.

સબ દવાકી બિચમે, બડી દવા ઉપવાસ,
જબ લગ શુદ્ધ ક્ષુધા નહિં–તબ લગ ભોજન હે એક ત્રાસ.

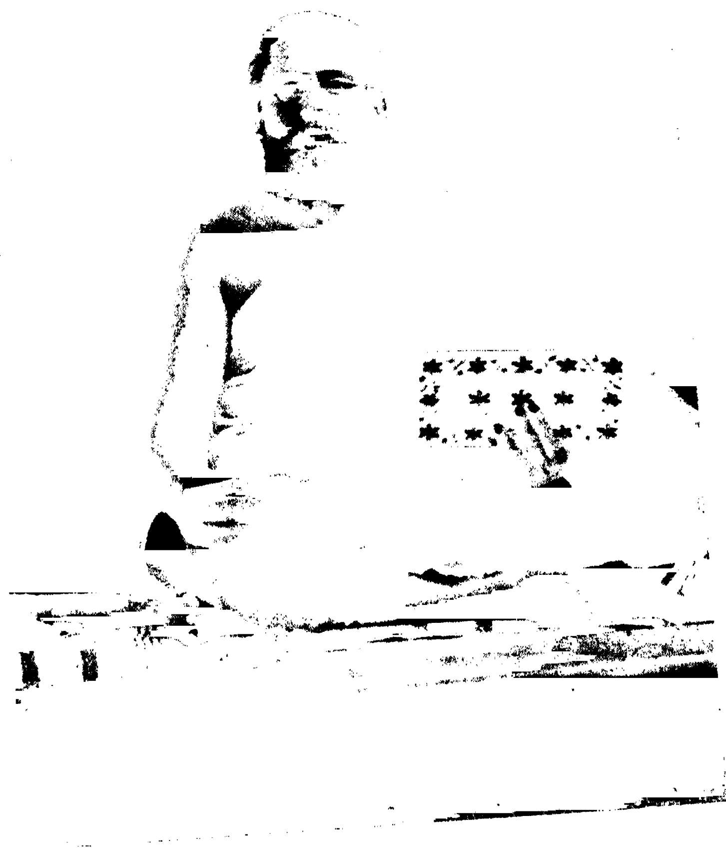


આવૃત્તિ પહેલી — પ્રત–૧૧૦૦

મૂલ્ય રૂા. ૨–૦–૦ ટપાલ ખર્ચ જુદું.

સને ૧૯૨૮ — સંવત ૧૯૮૪

આ પુસ્તક મુંબઈ, નં. ૩, ચોપાટી રોડ, લેડી નોર્થકોટ હિંદુ ઓર્ફનેજ
કે. એન. સેલર પ્રેસમાં જાદવજી પીતાંબર ઠક્કરે છાપ્યું અને
ડૉ. રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆએ માંગરોળ
(કાઠીયાવાડ) માંથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.



પૂજ્યપાદ, ગુરૂવર્ય, પ્રસિદ્ધ વક્તા, મુનિ મહારાજ
શ્રી શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ ચારિત્રવિજયજી.

અર્પણ પત્રિકા.

પરમ પૂજ્ય ગુરૂવર્ય મુનિશ્રી ચારિત્ર વિજયજીના પવિત્ર ચરણમાં.

શિષ્ય રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆની જયજીનેન્દ્ર સાથે સવિનય વિનંતિ કે જેમની કૃપા અને સદ્બોધથી જૈન તત્વજ્ઞાન તરફ મારી વૃત્તિ ખેંચાણી અને જેમનાં વ્યાખ્યાનો શ્રવણ કરવાથી વેદાન્ત અને જૈન તત્વજ્ઞાન લગભગ એકજ સરખો બોધ આપી રહ્યાં છે અને બન્નેમાંથી એકનો બોધ વર્તનમાં સચોટ મુકી શકનારને જેમ આ જન્મ સુખથી વ્યતીત થાય છે તેમ ક્રમેક્રમે ભવશ્રેણીમાંથી મુક્ત થઇ યોગ્ય જ્ઞાન—અનુભવ-મળે આપો આપ મોક્ષને મેળવી શકાય છે એવી ભાવના મારા અંતઃકરણમાં ઉદ્ભવી અને તે તરફ મારૂં લક્ષ દોરાયું તે ઉપકારથી ગુરૂશ્રીને આ પુસ્તક અર્પણ કરવા મારૂં મન દોરાયું; ગુરૂશ્રીએ કૃપા કરી, મુનિને ન કલ્પે છતાં-મોટું મન રાખી મારી માગણી સ્વીકારી. તેથી ગુરૂશ્રીના ચરણમાં ધરવાનું બની શક્યું છે; તે માટે તેમનો ફરી ઉપકાર માનું છઉં.

વૈદક પુસ્તક છતાં આ પુસ્તક એક મુનિમહારાજના પદ્મકમળમાં અર્પણ કરવા વિશેષ સબળ કારણ એ છે કે જેમ આત્મોન્નતિધર્મ જ્ઞાનથી થાય છે તેમ તેવા બોધને ગ્રહણ કરવા પુરાં તંદુરસ્ત શરીરની જરૂર છે અને તેથી વિના દવાએ માત્ર કુદરતી નિયમોને અનુસરીનેજ શરીર સંપત્તિ મેળવી મન તૈયાર થઇ ધર્મ સંબંધી જ્ઞાન મેળવવા સાધનભૂત કેવી રીતે થઇ શકે, તે વિશે મુનિશ્રીનો સતત બોધ હતો તેથી ધર્મથી પણ કુદરતી નિયમોને પુષ્ટિ મળે છે—અને તેજ આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવ્યું છે-એટલે વૈદ-દાકતર કરતાં આ પુસ્તક ધર્મગુરૂનેજ અર્પણ કરવું જોઇએ એમ મને લાગ્યું; તેથી ગુરૂશ્રીએ બતાવેલા સન્માર્ગના એક ઉપકારચિહ્ન તરીકે આ પુસ્તક ગુરૂશ્રીના ચરણમાં અપણુ કરી મારી ફરજ અદા કરૂં છું.

લી. ગુરૂશ્રીના શિષ્ય અને સેવક

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ.

પ્રસ્તાવના.

પરમાત્માની બનાવેલી સર્વ સૃષ્ટિની અંદર મનુષ્ય એ તેની પોતાની શ્રેષ્ઠ શકિતના સહુથી વધારે અંશવાળું પ્રાણી છે, એ તો સહેજ સમજી શકાય તેવું છે. ચળ અચળ વિભાગ જૂદા થવામાં ગતિ એ એક મુખ્ય સાધન છે. ગતિ એ અચળ ભાગમાંથી ચળ ભાગને તુરત ઓળખાવનારૂં સાધન છે. આ ગતિ પણ જુદા જુદા પ્રકારની જુદા જુદા ચળ પદાર્થમાં જોવામાં આવે છે. છોડનો વેલો દિવાલ ઉપર કે પાસેના ઝાડ, માંડવા પર ચડે છે. ચઢયા પછી પકડી રાખવા આસપાસ તેના રેસા અદભુત રીતે વળગી રહે છે. આ વનસ્પતિ જેવા પદાર્થમાં પણ ગતિ અને શક્તિ બતાવે છે. આ પ્રમાણે છોડને ગતિ ઉપરાંત લાગણી પણ હોવાના દાખલા નજરે આવે છે. રીસામણી નામનો નાનો છોડ છે જેના પાંદડાંને હાથ અડાડતાં તુરત બીડાઈ જાય છે, તેને પણ અડકવાથી ઇજા પહોંચ્યાનું ભાન છે. તેવું તેનું વર્તન તેની અંદર રહેલી જ્ઞાન શકિતનું ભાન કરાવે છે. ડાકતર બોસે તો હવે પ્રત્યક્ષ પ્રયોગોથી સાબીત કરી બતાવ્યું છે કે મનુષ્યની લગભગ બધી લાગણીઓ વનસ્પતિમાં છે.

ચળ વસ્તુમાં આગળ ચાલતાં નાનાં જન્તુ જીવડાં એઓમાં ગતિ છોડ કરતાં વધારે છે, અને શકિતમાં પણ તેઓ ચડે છે. એકેન્દ્રિથી પાંચેન્દ્રી સુધી જીવો ઉત્તરોત્તર એક કરતાં બીજા વધારે શકિત અને જ્ઞાનવાળા છે.

સર્વને ટોચે જ્ઞાનમાં સહુથી વિશેષ આ પૃથ્વી ઉપર તો મનુષ્ય છે એમ આપણે જાણીએ છીએ; પછી બીજા ગ્રહો ઉપર વસ્તી માનવામાં આવે છે ત્યાં વિશેષ શકિતવાળા હોય તો તે સંબંધી આપણે અજ્ઞાત હોવાથી તે સંબંધી કહી શકાતું નથી.

કુદરતી નિયમ છે કે જેમ જ્ઞાન વધતું જાય તેમ તે સાથે જવાબદારી વધતી જાય છે. પથ્થર કરતાં ઝાડ, ઝાડ કરતાં જનાવર, જનાવર કરતાં જંગલી મનુષ્યો અને જંગલી મનુષ્ય કરતાં સુધરેલા મનુષ્યોને ઉત્તરોત્તર જ્ઞાન વધારે હોવાથી તેની જવાબદારી પણ પ્રમાણમાં વધતી રહે છે.

આ જવાબદારી સમજવા પ્રેરણા બુદ્ધ જનાવરોમાં અને તે સાથે વિશેષ સારાસાર પારખવાની બુદ્ધિ મનુષ્યમાં છે. જેને એકલી પ્રેરણા બુદ્ધિ છે તેના કરતાં મનુષ્ય જેમાં સારાસાર ઓળખવાને બુદ્ધિ છે તેને લાભ વધારે છે એ દેખાતું છે; અને તેને આધારે સુખ અને દુઃખ એ બે બીજાં પ્રાણીઓ કરતાં વધારે અનુભવી શકે છે. વળી જેમ જેમ જેની શકિત—સમજશક્તિ તીવ્ર થતી જાય છે તેમ તેમ તે પરમાત્માની—અથવા તે માન્ય ન હોય તો અથવા તે શબ્દ સંબંધી વાંધો હોય તો કુદરતની—અદ્‌ભુત આદિ શકિતની નજીક આવે છે, અને શુદ્ધ થઈ છેવટ તન્મય થઈ તેમાં લીન થઇ અવર્ણ્ય આનંદને અનુભવે છે, એમ સુજ્ઞ તત્ત્વવેત્તાનો નિર્ણય છે.

એક શકિતનો સદુપયોગ કરવામાં આવે તો તેનું સારું પરિણામ આવે છે અને તેજ શકિતનો દુરૂપયોગ કરાય તો અનિષ્ટ પરિણામ નીપજે છે. દાખલા તરીકે અગ્નિનો છેટેથી ઉપભોગ લેવાય તો તેની ગરમી જોઇએ તે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, પણ બહુ નિકટ જવાથી અથવા અંદર પડવાથી બળી મરાય છે. આ પ્રમાણે સમજશકિતનો ઉપયોગ શકિતને સારે રસ્તે વાપરવાનો છે, અને તેટલા માટે જેમ શકિત પરમાત્માએ જેને વધારે આપી તેને કુદરતી રીતેજ સમજશક્તિ પ્રમાણમાંજ વધારે આપી છે.

આ પ્રમાણે પરમાત્માએ જે શકિત અને સમજશકિત આપી તેને પરિણામે મનુષ્ય સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને સુખી હોવું જોઇએ, તેને બદલે જેને સમજશકિત આપણા જાણવા પ્રમાણે બીલકુલ નથી

(અચળ પદાર્થો પથ્થર–ધાતુ વિગેરે) અને જેને સમજ શકિત ઓછી આપી છે (કદાચ વનસ્પતિ, પશુ, પંખી) તેના કરતાં દુઃખી હોય તો તે સમજશકિતનો દુરૂપયોગ કરેલ હોવો જોઇએ અને તેમ હોય તો પછી તે ભાગ્યેજ મનુષ્ય રહે છે.

આટલું શરૂઆતમાં કહેવાની જરૂર એટલા માટેજ કે જ્યારે સમજશકિત વગરના પોતાની દુનીઆમાં રહેવાની મુદત (આયુષ્ય) સુખમાં એક સરખી રીતે પુરી કરે છે ત્યારે મનુષ્ય જે પરમાત્માનુંજ શુદ્ધ પ્રતિબિંબ છે અથવા શુદ્ધ આત્માજ છે તે હરહંમેશ પોતાની સમજ શકિતને આડે રસ્તે દોરી દુઃખી થાય છે.

પશુ પંખી કુદરતી નિયમને પ્રેરણા બુદ્ધિ વડે અનુસરતાં હોવાથી જ્યારે મંદવાડના ભાગ્યેજ ભોગ થાય છે ત્યારે સમજ શકિતવાળાં મનુષ્ય ભાગ્યેજ તંદુરસ્ત રહે છે. એથી વધારે અજાયબ શું ? અને તે કેમ થતાં અટકે એ બતાવવા આ નમ્ર યત્ન છે. જો તે બતાવવાનું સહેજ પણ બને તો સંતોષ છે. એજ ઉદ્દેશ એજ કર્તવ્ય અને એજ હેતુ છે.

આ પુસ્તક લખવામાં જુદા જુદા ગ્રંથકારો-લેખકો–વિગેરેના અભિપ્રાયનો એટલી છુટથી આધાર લેવામાં આવ્યો છે કે એમ કહું કે આ આખું પુસ્તક તેઓના અભિપ્રાયનું માત્ર ટાંચણ છે તો અક્ષરશઃ સત્ય છે. જ્યાં બની શકયું ત્યાં કોઇ કોઈ જગ્યાએ લેખમાં સ્વીકાર કર્યો છે પણ જ્યાં બન્યુંજ તેમનું ત્યાં કઇ કઇ જગ્યાએથી કેટલું લીધું તે જણાવી શકાયું નથી તેથી તેઓનો મોઘમ આભાર માનું છું, અને બચાવમાં એટલુંજ જણાવું છું કે તેમના લેખો વગેરેનો જેમ વધારે ફેલાવ થાય તેમ સારૂં તેવો તેમનો પણ મત હોયજ તેથી તેમ કરવા મેં તક લીધી તે માટે ફરી ક્ષમા માગી ફરી એકવાર આભાર માનું છું.

મનુષ્ય દેહનું બંધારણ અને પુસ્તકનો હેતુ.

પાંચ તત્ત્વો પૃથ્વી, પાણી, આકાશ, તેજ, ને વાયુ એ પાંચ તત્ત્વમાંથી સૃષ્ટિ બની છે તે મુજબ મનુષ્ય દેહ એજ પાંચ તત્ત્વનું બનેલું છે.

મનુષ્ય દેહનું જો રસાયણિક રીતે પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તેની અંદર ઉપરનાં તત્ત્વોનો નીચે પ્રમાણે ભાગ છે. એક દેહ જેનું વજન ૧૪૮ રતલ હોય તેમાં દરેકનું પ્રમાણ (મારશલ પ્રમાણે.)

વાયુ	રતલ કે પાઉન્ડ	
ઓક્ષીજન-પ્રાણવાયુ	૧૧૬.૫૬	
હાઇડ્રોજન	૧૩.૪૬	
નાઇટ્રોજન	૩.૭૦	
ક્લોરીન	.૧૩	૧૩૩.૮૫
ફોસ્ફરસ	૧.૭૦	
પૃથ્વી		
કારબોન (કોયલાનું મૂળ તત્ત્વ)	૯.૯૮	
કેલ્શીઅમ (ચૂનાનું મૂળ તત્વ)	૧.૯૩	૧૧.૯૧
પોટેસીઅમ	.૦૩	
સલ્ફર-ગંધક	.૨૨	
સોડયમ-મીઠાંનું મૂળ તત્વ	.૧૫	
મેગ્નીશીઅમ	.૦૦૧	
આયર્ન-લોહ	.૦૧૪	
ફ્લ્યુરીન	.૧૧૮	
સીલીકોન (રેતીનું મૂળ તત્ત્વ)	.૦૦૦૩	

ઉપર મુજબ બે તત્ત્વ વાયુ ને પૃથ્વી (ધાતુ માત્ર પૃથ્વી તત્ત્વજ છે) નું પ્રમાણ છે. પાણી તત્ત્વ જે લોહી-વગેરે શરીરનાં પ્રવાહિમાં પ્રત્યક્ષ છે તેનો સમાવેશ ઓક્ષીજન અને હાઇડ્રોજન જે બેનું તે બને છે તેના પ્રમાણમાં થઈ જાય છે. પાણી તે બન્ને વાયુમાંથી બને છે એમ સાબીત થયું છે. આકાશ તત્ત્વ તો શરીરમાં જે જે પોલાણ છે જઠરની કોથળી-આંતરડાંની પોલ-મૂત્રાશય-પિત્તની કોથળી વગેરેમાં, ગર્ભાશયની પોલમાં છે. અને તેજ બધાની અંદર ગૂઢ છે; અગ્નિ રૂપે

જઠરમાં–પિત્તમાં છે, ને પ્રકાશરૂપે આંખમાં તથા દરેક ભાગ જેને લઇને ચળકે છે તેમાં છે. સુંવાળપ–કોમળપણું પણ તેજને લીધે છે.

ઉપરનું બંધારણ સમજાયા પછી સ્પષ્ટ સમજાઇ શકે તેવું છે કે જે ચીજ જેની બની છે તે ચીજનો ઉપયોગજ તે ચીજ સુધારવામાં મરામતમાં—સ્વસ્થતા—તંદુરસ્તીમાં મુખ્યત્વે કરીને ઉપયોગ થઇ શકે. પૃથ્વીતત્ત્વ–વાયુ–પાણી–તેજ–આકાશ જેમ સ્વચ્છ–જેમ વધારે પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ લેવાય તેમ વધારે તંદુરસ્ત રહેવાય.

૧૪૮ રતલના વજનના દેહમાં વાયુ અને પાણીનાં તત્ત્વનું પ્રમાણજ ૧૩૩·૮૫ રતલ એટલે લગભગ એકસો પોણી ચોંત્રીસ રતલ છે અને પૃથ્વીતત્ત્વમાં મૂખ્ય બે તત્વ કોલસાનું તત્વ અને ચૂનાનું તત્ત્વ એ બે મળી ૧૧.૯૧ એટલે લગભગ ૧૨ રતલ તે બે છે. એટલે ૧૪૫.૭૬ લગભગ એકસો પોણીછેતાલીસ પાઉન્ડ થયા. બાકીમાં ૧.૭ આશરે પોણા બે પાઉન્ડ ફોસ્ફરસ તત્ત્વ જે મુખ્ય હાડકાંમાં છે તે આવે છે એટલે ૧૪૭ાા એકસો સાડીસુડતાલીસ પાઉન્ડ રતલ થયા. બાકી અરધા પાઉન્ડમાં ગંધક અને મીઠાંનું તત્ત્વ છે. શીવાય બહુજ જૂજ પ્રમાણમાં પાંચ ધાતુ છે. ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે શરીરની બનાવટમાં વાયુ–પાણી તેજનોજ વિશેષ ઉપયોગ છે.

દીલગીરી એટલીજ છે કે જે તત્ત્વોના ઉપયોગની ઘણી જરૂરીઆત તે વિશેજ બેદરકારી વિશેષ જોવામાં આવે છે.

પૈસા ખરચ્યા વગર જ્યાં જોઇએ ત્યાં પુષ્કળ હવા–પાણી–તેજ અને આકાશ મળે તે માટે બેદરકાર રહી દવા–પૃથ્વીતત્ત્વ–જેનો જૂજ ભાગ બંધારણમાં તેમાંજ મુખ્ય લક્ષ આપી કુદરતને આડા આવવાનું બને છે તે તરફ ખાસ લક્ષ ખેંચવા આ પ્રયાસ છે.

હવા વગર પ્રાણી પાંચ મિનીટથી વધારે ન જીવી શકે. પાણી વગર અમુક દિવસથી વધારે ન જીવી શકે અને ખોરાક

વગર ઘણા મહિના સુધી પણ ટકી શકે, છતાં હવા–પાણીનાં પ્રમાણ તથા શુદ્ધતા માટે તદ્દન બેદરકાર અને ખોરાક જેની અતિ ઓછી જરૂર તેના ઉપર યોગ્ય–અયોગ્ય–શુદ્ધ–અશુદ્ધ–પુરતો વધારે તેનો દરકાર કર્યા વગર એવું ને એટલું મરી પડાય કે તેને પરીણામે ન જોઇતી દવા પેટમાં, લોહીમાં, ચામડીમાં ઘાલી દુઃખી થવાય એ મોહ અને અજ્ઞાન કે બીજું શું ?

ઉપર મુજબ ધ્યાન ખેંચી–શુદ્ધ હવા–શુદ્ધ પાણી પુરતું અજવાળું અને પુરતી જગ્યાની છુટ સાથે શુદ્ધ સ્થાનની માણસ વધારે પડતી જરૂરીઆત સમજી તે પ્રમાણે વર્તન રાખી સુખી થઇ લાંબુ આયુષ્ય પૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવે એ ઇચ્છાએજ આ યત્ન છે. દેહ જેને લઇને સજીવ છે, જેને લઇને હલન ચલન પાચન–મનન વગેરે ક્રિયા કરે છે તેને માત્ર જીવન તત્ત્વ (Vitality) એટલું નામ આપી તે મુખ્ય શકિત વિષે પશ્ચિમ તરફના વૈદકમાં તદ્દન બેદરકાર રહેવાથી હવે વખત જતાં ખાસ અમેરિકામાં તે ઉપર ધ્યાન અપાવાનું શરૂ થયું છે. એ જીવનતત્ત્વ જેને આપણે–આત્મા અથવા લૈાકિક રીતે જીવ કહીએ છીએ તેને કેળવણી–આધ્યાત્મિક ખીલવણીની શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા પુરી જરૂર છે. શારીરિક રોગ કરતાં માનસિક રોગ–આધિ–વ્યાધિ–ચિન્તા જે શરીરનો નાશ કરે છે તે ઉપર દુર્લક્ષ રહેવાય છે. તેથી જે રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનો ઉપાય આધ્યાત્મિક કેળવણી અને તે માટે પ્રથમ બ્રહ્મચર્યની જરૂર છે.

એટલે શરીર તંદુરસ્ત રાખવા જેમ મૂળ શુદ્ધ પંચતત્ત્વો હવા, પાણી, તેજ, આકાશ, ખોરાક શુદ્ધ અને પુરતાં જોઇએ તેમ મનોબળ વધારવા સદ્‌ગુણ–નીતિ–બ્રહ્મચર્ય–આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની પુરી જરૂર છે.

રવિશંકર.

વગર ઢોકડાનો વૈદ્ય.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો — પૃષ્ઠ ૧–૧૨૩

ભાગ ૨ જો — પૃષ્ઠ ૧૨૫–૨૨૦

ભાગ ૩ જો   પૃષ્ઠ ૨૨૧

શુધ્ધિ પત્રક



સૂચના—પુસ્તક વાંચવા શરૂ કર્યા અગાઉ શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારી લઇ પછી વાંચવું શરૂ કરવામાં ડહાપણ છે.

પૃષ્ટ	લિંટી	શું છે	શું જોઇએ ?
૮	૧૩	(Forearm) પછી 'અને' ઊમેરેા.	
૯	૪	ઘુંટીણુનેા	ઘુંટણુનેા.
૧૧	૧૪	પદાથમાં	પદાર્થમાં
૧૫	૧૩	ગધ	ગંધ
૧૮	૧	તયાર	તૈયાર.
૨૫	૨૧	આનદ	આનંદ.
૨૬	૧૪	કરીયાદ	ફરીયાદ.
૨૬	૧૬	હથે	હશે.
૨૬	૧૯	આવકાર લાયક	આવકાર દાયક.
૨૮	૩	રસાયનિક	રસાયણિક.
૨૮	૧૪	ફેરેનેશીયલ	ફેરેનેશીયસ.
૩૧	૨૧	વરધ	વરમ.
૩૨	૧૨	Ablumnious	Albuminous.
૩૯	૧૬	જાળવવાવામાં	જાળવવામાં
૪૨	૧૪	તમે	આપણે
૪૪	૭	તેા દરરેાજ તેણે 'પછી' ચેાવિશ કલાકની અંદર 'ઊમેરેા',	
૪૫	૨૨	એર છે	પછી જમ્યા ઊમેરેા.

પૃષ્ટ	લિંટી	શું છે	શું જોઇએ ?
૪૫	૨૩	હલાવું	ફુલાવું.
૪૮	૨૨	જઠરના	જઠરની.
૪૯	૨૧	(સસાર)	(ચીકણા)
૬૧	૪	કતવ્ય	કર્તવ્ય.
૬૭	૧૭	અદરના	અંદરના
૭૭	૧૯	એલોપોથિક	એલોપેથિક.
૮૫	૬	ધવરાવ્યું	ધવરાવવા
૧૦૪	૮	ધાવરાવ્યું	ધવરાવ્યું
૧૨૨	૯	બચ્ચાં	બચ્ચાંના
૧૨૫	૧૩	બજાવ્યા ‘પછી’—તે ઉમેરો	
૧૨૫	૧૩	‘તંદુરસ્તિ છે; અને એટલે’ની વચ્ચે ‘એ’ છે તે કહાડી નાંખો.	
૧૨૭	૪	ઉઠાવારૂપ	ઊગવારૂપ
૧૪૪	૩	સંભાળ	સંભાળ
૧૬૦	૨૦	મળતા	પાળવા
૧૬૬	૯	Liq awanic	Liq Arsenic
૧૬૬	૧૮	પાંડુમા	પાંડુ
૧૬૭	૧	લાગી	મોટી
૧૭૬	૧૬	ભોજન	પછી હે જોઇએ
૧૭૭	૨૦	લાવા	લાવવા
૧૮૬	૧૭	આઇમ કે હેઠીથીનો	આઈપિકેક–રેડીક્ષનો
૧૯૨	૨૫	ભેળવી	મેળવી
૧૯૬	૨૧	પદરથી	પ્રદરથી
૧૯૯	૩	લેવાથી લીધા	લીધા કરવાથી
૨૦૦	૯	(Uramics) ને બદલે (Uric Acid)	

પૃષ્ટ	લિટી	શું છે	શું જોઇએ ?
૨૦૬	૧૨	એની	એવી
૨૦૬	૧૭	થગજ	મગજ
૨૨૦	૬	પૃષ્ટ (૧૦૨-૧)	પૃષ્ટ ૯૭
૨૨૩	૫	વૃત્તિ શીખવાથી	વૃત્તિ રાખવાનું શીખવાથી
૨૩૦	૨	૨ (બગડો) છે	૩ (ત્રગડો)
૨૩૦	૭	૩ (ત્રગડો) છે	૨ (બગડો)
૨૩૬	૧૨	ખબ	ખૂબ
૨૪૨	૮	વદ	વૈદ
૨૫૧	૨૧	કાય'	કાયદો
૨૫૧	૨૨	છે	કહાઢી નાંખવો જોઇએ.
૨૬૨	૧૪	arterisis Sclerises	Arterio Sclerosis
૨૭૨	૨	જઠર	જઠરની
૨૭૨	૨૪	કસ્માતથી	અકસ્માતથી
૨૭૭	૨૧	લાગ્યું	લાગુ
૨૮૧	૧૭	ઊત્તજક	ઊત્તેજક
૨૮૪	૨૫	રહ્યા	રહ્યો
૨૯૪	૨૦	ધારે	વધારે
૨૯૭	૨૨	પચ્ચીશ	પચ્ચાશ
૩૦૨	૩	પીણાં ને પીવાની વચ્ચે ન	
૩૦૫	૨	ભોળપણ	ભોંઠપ
૩૦૫	૧૫	સભાળજો	સંભાળજો
૩૦૮	૫	જાણવું	જણાવવું
૩૧૧	૨૪	નહોતાં	ન-હોતાં
૩૧૪	૬	હડફેર	હડફેટ

પૃષ્ટ	લિંટી	શું છે	શું જોઇએ ?
૩૧૫	૯	થયેલું	થયેલી
૩૧૬	૬	અજુંદ	અર્બૂદ
૩૧૭	૫	એાર	એારી
૩૧૮	૨	સટાર	ટાર
૩૨૭	૧૬	એાદ	એાડ
૩૩૩	૨૨	ડુંગળાનેા	ડુંગળી ને કચરી રસ
૩૪૩	૧૩	વાડીએાને	વંડીએાને
૩૪૫	૨૫	૧૯૨૦	૧૮૮૪
૩૪૭	૧૨	ભૂખ્યા	ભૂખરા
૩૪૮	૧૫	સુવાથી	સવા–થી

વગર દોકડાનો વૈદ્ય.

ભાગ ૧ લો.



મનુષ્ય.

મનુષ્યની જીંદગીનાં વર્ણન કરવા ખાતર ત્રણ વિભાગ અનુકૂળ થઈ પડે છે. (૧) બાલ્યાવસ્થા–બચ્ચપણુ (૨) યુવાવસ્થા અથવા જુવાની (૩) વૃદ્ધાવસ્થા અથવા ઘડપણ. આ ત્રણે અવસ્થા દરમીયાન શુ શું સંભાળવાનું છે તે જણાવ્યા અગાઉ શરીરની રચના અને શરીર સંબંધી ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન વિશે થોડું જણાવવાથી સમજ વધારે સારી રીતે પડશે.

બાલ્યાવસ્થા વિશે જણાવ્યા બાદ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાનું જુદું જણાવવાને બદલે ‘ રોગ ’ નીચેજ જણાવાશે અને તે સંબંધી કહેવાનું તેમાંજ કહેવાશે, એટલે બન્ને અવસ્થા વિશે જે કહેવાનું તે એકી સાથે કહેવાયું છે.

પ્રકરણ ૧ લું.

શરીર

શરીર એ મનુષ્યના જડ દેહનું નામ છે. તેની અંદર રહેલા ચૈતન્યને જીવ એ સંજ્ઞા અપાય છે. જીવ ન માનનારો બહુજ થોડો ભાગ છે. પણ તે ભાગ પણ એટલું તો અવસ્ય માને છે કે જડ દેહની અંદર જે પણ ક્રિયા થાય છે તે કરનાર કાંઈક ન જાણી શકાય તેવી શક્તિ છે; પછી તે એકજ ભાગમાં છે કે દરેક અણુમાં છે કે રસાયણિ ક્રિયાથીજ પેદા થાય છે અને અમુક સંજોગો હસ્તી ધરાવે ત્યાં સુધી જારી રહે છે. તે શું છે તે તો સમજ શક્તિ જેટલી જેટલી જેની કેળવાએલી હોય તે તે પ્રમાણે તે કબુલ રાખે છે.

એ વિષય વિષે આપણે એટલુંજ જરૂરનું છે કે એવું કંઇક છે કે જે આપણા આખા શરીરમાં અમુક ભાગમાં અથવા સર્વ ભાગમાં છે, અને તેની સત્તા આખા જડ દેહ ઉપર છે.

જ્ઞાન અથવા સમજ શક્તિ એને આ જીવ અથવા શકિત સાથે સંબંધ છે અને તે જ્યાં રહી અથવા જેમાં રહી પોતાનું કર્તવ્ય કરે છે તે શરીર અથવા દેહ છે. ચૈતન્ય શકિતને દુનીયાનો મોટો ભાગ 'આત્મા' 'જીવ' એ નામથી જાણે છે, જ્યારે જડવાદીઓ તેવી જૂદી ચૈતન્ય શકિતને માન્ય રાખતા નથી. આપણે આર્યો તો આત્મા છે અને તે તદ્દન અલગ અથવા પરમાત્માનો અંશ છે એમ માનીએ છીએ. આર્યાવર્તમાં જડવાદનું પ્રાધાન્ય કે સર્વાંશે માન્યત્વ સ્વીકારાએલુંજ નથી.

શરીરની રચના

શરીરના જૂદા જૂદા ભાગ અથવા અવયવને જૂદાં જુદાં નામ અપાય છે. મુખ્ય ધડ અને છેડા એ બે ભાગ છે. ધડ લૌકિક રીતે માથા વગરનું આખું શરીર ગણાય છે, પણ આંહિ ધડ એટલે બે હાથ અને બે પગની વચ્ચે જે મસ્તક સહિત કોઠો રહે છે તે એવો અર્થ છે. અને છેડા તે બે હાથ અને પગ ગણવાના છે.

ધડ

ધડ એ માથું, અને હાથ પગ વગરનો વચ્ચેનો પેટ છાતીનો કોઠો છે. ધડ શબ્દ થડનોજ અપભ્રંશ છે. થડ શબ્દ વૃક્ષના મધ્ય ભાગ માટે વપરાય છે અને તેની શાખા પ્રશાખા થડમાંથીજ પેદા થાય છે, જ્યારે મનુષ્યને થડને સ્થાને ધડ શબ્દ વપરાયો. શાખા પ્રશાખા રૂપે હાથ પગ ને આંગળાં વગેરે છે. વૃક્ષનું પોષણ નીચેથી મૂળ વાટે થાય છે, જ્યારે મનુષ્યનું પોષણ મુખ વાટે થાય છે; એટલે વૃક્ષમાં પોષણનું સાધન નીચેથી લેવાય છે ત્યારે મનુષ્યનું પોષણ ઉપલા ભાગથી લેવાય છે. તે એમ બતાવે છે કે વૃક્ષ જમીન સાથે સીધો સંબંધ બતાવે છે અને મનુષ્યને જમીનથી છુટો પડેલો હોવાથી જમીનથી પોષણનાં તત્ત્વો છૂટાં પાડી

નિર્વાહ કરવાનું છે. ઉપરથી સ્પષ્ટ છે કે જમીન તત્ત્વ શિવાય વૃક્ષ કે મનુષ્યનું પોષણ થઇ શકતું નથી.

માથું એ કોઠાની સાથે જે સાંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડોક અથવા ગળું કહે છે. માથાની અંદર હાડકાની ખોપરી અને તેની અંદર રહેલું મગજ અથવા ભેજુ, કાન, નાક, આંખ અને ચહેરાનો સમાવેશ થાય છે.

માથાની ખોપરી હાંડકાના જુદા જુદા કટકાની બનેલી છે. અને તેની અંદર આંખનાં કાનનાં જ્ઞાનતંતુઓ જવાને તથા કરોડનાં જ્ઞાન રજ્જુ, જવા માટે જોઇતાં નાનાં મોટાં કાણાં છે. તે પોલી ખોપરીની અંદર મગજ અથવા ભેજું છે.

મગજ તે બદામનો આટો ને માખણને મેળવી જે લીસો પદાર્થ થાય તેવા લીસા પદાર્થનું બનેલું છે. તેના ઉપરનો થર ઘુંચળાં ઘુંચળાં જેવો બનેલો છે, અને તેમાં જરા આછો ભુરો રંગ જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. આ આછા ભુરા પદાર્થ ઉપર માણસની સમજ શક્તિનો આધાર છે એમ બહુ મતે મનાય છે. જેમ મગજની શક્તિ તીવ્ર ને વધારે તેમ આ ભુરો ભાગ વધારે અને મગજમાં ઊંડો બેઠેલો હોય છે એમ મનાય છે.

ખોપરીનાં હાડકાંને જુદાં પાડવાં હોય તો કુદરતની એક શક્તિનો લાભ લઈ તેમ કરી શકાય છે. ખોપરીની અંદર થોડા ચણા ભરી પાણી નંખાય છે એટલે ખોપરીની અંદર ચણા પલાળાય છે. આ પ્રમાણે એક રાત રહેતાં તે પલળી ફુલે છે. અને ફુલતી વખતે એટલું જોર કરે છે કે ખોપરીનાં સર્વ હાડકાં સાંધામાંથી જૂદાં પડે છે. આ હાડકાં જે સાંધાથી જોડાએલાં છે તે એકના દાંતા બીજાના દાંતા વચ્ચે બરોબર બેસતા આવે એવી જાતના છે. આપણા બન્ને હાથની આંગળીઓને એક હાથની આંગળીને પહોળી કરી બીજા હાથની આંગળી તેની વચ્ચે નાંખીએ અને જેવી આકૃતિ થાય તેવી તે સાંધાની આકૃતિ જણાય છે .આ અક્ષર હોય તેવો આભાસ આવે એવું પણ વખતે લાગે છે. કદાચ એ ઉપરથી આપણામાં વિધાતાએ લેખ

લખી રાખેલા છે, એવો હિંદુઓમાં વહેમ છે તે હોય. કોઈએ ખોપરીનેા સાંધા જુદા પડતાની સ્થિતિમાં જોઇ હોય તેથી અનુમાન કરી વહેમ ચાલ્યો હોય તો બને તેવું છે.

આ ખોપરીનાં જૂદાં જૂદાં હાડકાંઓનું વર્ણન અંહિં આપ્યું નથી. તે શરીર રચના (Anatomy) ના પુસ્તકોમાંથી વૈદક વિદ્યાર્થી જાણી શકે છે.

નાક, કાન, આંખ એ મગજની સાથે સંબંધ રાખે છે અને જ્યારે તે સંબંધને કોઇ પણ કારણસર ખલેલ પહોંચે છે ત્યારે તે તે ઇન્દ્રિની તે શકિત ઓછી થાય છે અથવા બંધ થાય છે.

ચહેરાનાં હાડકાં

ચહેરામાં આંખ, નાક, મોઢાં ને ગાલના ભાગનો સમાવેશ થાય છે. ઉપરના ભાગમાં કપાળ છે. તે ખોપરીના હાડકાંનુંજ બનેલું છે.

નાકનાં નાનાં બે હાડકાં છે. ગાલની દરેક બાજુ એકેક હાડકું છે, અને તે મોઢામાં છે. તેની નીચલી બાજુ દાંત છે. આ ગાલનું હાડકું એ ઉપલું જડબું છે. નીચેના જડબાના હાડકામાં પણ દાંત છે. નીચલા જડબાનો આગલો ભાગ દાઢી કહેવાય છે. નીચલું જડબું હલે છે ને ઉપરનું સ્થિર છે.

દાંત

ઉપરના જડબામાં ૧૬ ને નીચલા જડબામાં ૧૬ છે. આ કાયમના દાંત છે. બચપણમાં દુધીઆ દાંત હોય છે. તે પડયા બાદ કાયમના દાંત આવે છે. બચપણમાં દાંત વીશ હોય છે. કાયમના ૩૨ નીચે મુજબ હોય છે.

ઉપલા જડબામાં તથા નીચલા જડબા દરેકમાં દરેક જમણી ડાબી બાજૂમાં

Incisors કાપનારા	૨	૨
Canine કુતરીઆ	૧	૧
Bicuspid (બેવડા)	૨	૨
Molars દાઢ	૩	૩
	૮ ×	૮

કાયમના દાંત નીકળવાની ઊમર બતાવનારૂં પત્રક

જડબાની વચ્ચો વચ્ચથી શરૂ થાય તે પ્રમાણે દાંત.	દાંતનું નામ	લગભગ કેટલી ઉમ્મરે નીકળે છે. તે વર્ષ.
૧	કાપનારા (Incisors) વચલા.	૮
૨	કાપનારા બાજૂના (Lateral)	૯
૩	Canine કુતરીઆ	૧૨–૧૨½
૪	(Bicuspids) આગલો ,,	૧૦
૫	પાછલો ,,	૧૧
૬	Molars દાઢો આગલી–પહેલી	૭
૭	વચલી બીજી	૧૨½થી ૧૪
૮	છેલ્લી ત્રીજી	૧૮ થી ૨૫

૧૮ થી ૨૫ વર્ષ સુધીમાં છેલ્લી દાઢ આવે છે ત્યારે ૩૨ થાય છે. અપવાદ તરીકે કોઇકને ઓછા દાંત હોય છે. બહુજ જવલ્લે એકાદ વધારે હોય છે.

ડોક અથવા ગળું

માથું કોઠા સાથે જે સાંકડા ભાગથી જોડાયું છે તેને ડોક અથવા

ગળું કહે છે. ડોકની અંદરથી ઘણી ઉપયોગી લોહીની નસો તથા જ્ઞાન તંતુઓ પસાર થાય છે; તે શીવાય પ્રાણવાયુની નળી અને ખોરાકની મોટી નળી પણ પસાર થાય છે. પ્રાણવાયુની નળી આગલા ભાગમાં છે. અને ખોરાકની નળી તેની પાછળ છે. પ્રાણવાયુ નળીના મથાળાં ઉપર એક ઢાંકણુ છે. જે સાધારણ સ્થિતિમાં ખુલ્લું રહે છે, પણ જ્યારે કંઇ પણ ગળવાની કે ખાવાની એટલે ગળે ઉતારવાની તજવીજ કરવામાં આવે ત્યારે તે ઢાંકણું દેવાઇ જાય છે અને તેના ઉપર થઇને ખાવાનું અથવા પીવાનું ખોરાક નળીમાં પસાર થાય છે. કોઇ વાર તે ઢાંકણુને બંધ થતાં સહેજ વાર થઇ ખોરાક અથવા પાણીનો જરા અંશ પણ શ્વાસ નળી એટલે પ્રાણવાયુ નળીમાં જાય તો ખાંસી આવી બહાર નીકળે છે. તેને "ઓનાળ ગયું" એમ કહેવાય છે. ઓનાળનો અર્થ ખરી નાળ નહીં પણ પેલી નાળ જે ઓ એટલે બીજી નાળમાં જવાનું નહોતું તે નાળમાં ગયું એમ સૂચવવાનો છે.

ખોરાકની નળી અને પ્રાણ વાયુની નળી શીવાય જ્ઞાન તંતુનો મોટો રજ્જુ માથાની ખોપરીના પાછલા ભાગમાંથી ગળામાં થઇ બરડાની કરોડની પોલમાં જવા પસાર થાય છે.

ગળામાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધ રક્તવાહિનીઓ મસ્તકમાં લોહી લઇ જવા લાવવા પસાર થાય છે.

આ ઉપરાંત ગળામાં અમુક ગ્રન્થીઓ પણ કાન નીચે, જડબાં નીચે તથા અન્ય સ્થળમાં નાની મોટી માંસની ગોળીઓના રૂપે રહે છે.

છાતી પેટનો કોઠો

ગળાથી સાથળના મૂળ સુધીની વચ્ચેના ભાગને સાધારણ રીતે છાતી પેટનો કોઠો નામ આપવામાં આવ્યું છે.

આ કોઠાના છાતી અને પેટના કોઠા એવા બે વિભાગ છે. તેની બે વચ્ચે એક પડ છે; તે પડનું નામ ડાયાફ્રામ અર્થાત પડદો એમજ રાખવામાં આવ્યું છે.

છાતીનો કોઠો. (Thorax)

છાતીનો કોઠો એ અડબે પડખે પાંસળીઓથી બનેલો છે. આ પાંસળીઓ આગલા ભાગમાં છાતીનાં હાડકાં સાથે અને પાછળ કરોડનાં હાડકાં સાથે જોડાએલી છે; ઉપરના ભાગમાં હાંસડી (Clavicle) આવેલ છે. પાંસળીઓની વચ્ચે અને આસપાસ જૂદા જૂદા માંસના લોચા આવેલા છે અને આ પ્રમાણે પાંસળીઓ, છાતીનું હાડકું, બરડાની કરોડ, અને માંસના લોચાથી છાતીના કોઠાની દિવાલ બને છે. તે પેટના કોઠાથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ડાયાફ્રામ વડે જુદો પડે છે.

છાતીના કોઠાની અંદર બે ફેફસાં અને રક્તાશય આવેલાં છે. અને ખોરાકની નળી તેમાં થઇને ડાયાફ્રામમાં સોંસરી પેટના કોઠામાં પસાર થાય છે.

ફેફસાં

ફેફસાં બે છે-જમણું અને ડાબું. ડાબા ફેફસાની વચ્ચે રક્તાશય છે. ફેફસાં ઝીણી ઝીણી પોલી નળીઓનાં બનેલાં છે. રક્તાશય એ પોલી ચાર વિભાગવાળી કોથળી છે. અને તે માંસના રેસાની બનેલી છે.

ડોકમાંથી આવતી પ્રાણવાયુની નળીના બે ભાગ થઇ એકેક એક ફેફસામાં જાય છે, અને ત્યાં દરેકમાં તે નળીના બબે ભાગ થતાં છેવટ બહુજ ઝીણી નળીઓ થાય છે. આ પ્રમાણે આખા ફેફસાની બનાવટ તેવી ઝીણી નળીઓનીજ બનેલી છે.

પેટનો કોઠો

પેટનો કોઠો ઉપરથી ડાયાફ્રામ વડે છાતીના કોઠાથી જૂદો પડે છે અને આજુબાજુ આગળ પાછળ માંસના લોચાની બનેલી દિવાલથી બનેલો છે. જે દિવાલ પાછળથી બરડાની કરોડ સાથે જોડાએલી છે.

પેટના કોઠાની અંદર જમણી બાજુ યકૃત અથવા કલેજું (Liver) છે. ડાબી બાજુ જઠર તથા પ્લીહા-બરેલ (Spleen) છે. આ શીવાય

દરેક બાજુ એકેક મૂત્ર પિંડ છે. આંતરડાં, પેશાબની કોથળી, પેન્ક્રીઆઝ નામની ગ્રન્થીઓ છે. ઓરતની અંદર આ શીવાય સ્તન, ગર્ભાશય, (Uterus) અને સ્રીઅંડ (Ovaries) હોય છે. પુરૂષને અંદર વૃષણ અને લિંગ અને સ્રીઓને અંદર સ્રીઅંડ અને યોનિ એનો પણ પેટના કોઠાના નીચલા છેડામાં સમાવેશ થાય છે.

છેડા (Extremities)

બે હાથ અને બે પગ એ ચારેનો છેડામાં સમાવેશ થાય છે. વચલા છાતી પેટના કોઠાના તે ચાર છેડા છે. દરેક બાજુની જમણી અને ડાબી બાજુના એમ કહેવામાં આવે છે. ઉપરના છેડા અને નીચેના છેડા એ નામથી હાથ અને પગ ઓળખાય છે

ઉપરના છેડા (Upper Extremities)

હાથ જમણા અને ડાબા બે છે. દરેક ઉપરના છેડામાં ખભા (shoulder), ભૂજા (arm), કળાઇ (Fore-arm) હાથ (Hand) છે.

ભૂજા એકજ હાડકાંની બનેલી છે. કળાઇની અંદર બે હાડકાં છે અને હાથની અંદર પોંચા તથા આંગળીઓનાં થઇ ઘણાં નાનાં નાનાં હાડકાં છે. ખભા કોઠા સાથે જોડાએલા છે. તે સાંધાને ખભાનો સાંધો કહે છે. ભૂજા અને કળાઈ જે સાંધાથી જોડાએલાં છે તેને કોણીનો સાંધો કહે છે, અને કળાઇ ને હાથ જે સાંધાથી જોડાએલાં છે તેને કાંડાનો સાંધો (wrist joint) કહે છે. દરેક આંગળાંનું દરેક હાડકું એક બીજા સાથે સાંધાથી જોડાએલું છે તેને વેઢો અને વેઢાનો સાંધો એમ કહેવાય છે.

નીચલા છેડા (Lower Extremities)

નીચલા છેડામાં કુલા, સાથળ, નળા ને પગ એનો સમાવેશ થાય છે. તે પણ જમણા અને ડાબા એમ બે છે. કુલા એ પહોળા હાડકાના બનેલા છે. સાથળનું પણ એકજ હાડકું છે. પગના નળામાં બે હાડકાં છે. પગ (foot) એ ઘણાં નાનાં હાડકાંનો બનેલો છે.

કુલા પેટના કોઠા સાથે જે સાંધાથી જોડાયા છે તેને કુલાનો સાંધો (hip joint) કહે છે. સાથળ નળા સાથે જે સાંધાથી જોડાએલા છે તેને ગોઠણનો સાંધો (Knee joint) અને નળા સાથે પગ જે સાંધાથી જોડાયો છે તેને કાંડાનો કે ઘુંટીણનો સાંધો (ankle joint) કહે છે. આ શીવાય પગનાં આંગળાં દરેક જુદા જુદા સાંધાથી અરસ પરસ જોડાએલાં છે.

શરીરનું બંધારણ—સોએ કેટલા ટકા તે બતાવનારૂં પત્રક

શરીર પાંચ મૂળ તત્વનું બનેલું છે. તેની અંદર કયી કયી ધાતુ અને બીજી ચીજો કેટલી ને કયા પ્રમાણમાં છે તે નીચેના પત્રકમાં બતાવ્યું છે. સો ભાગમાં દરેકનો કેટલો ભાગ તે બતાવ્યું છે.

સંખ્યા.		ટકા.
૧	ઓકસીજન —પ્રાણવાયુ	૬૫
૨	કારબો હાઇડ્રેટસ—	૧૮
૩	હાઇડ્રોજન	૧૦
૪	નાઇટ્રોજન	૩
૫	કેલ્સીઅમ—ધાતુ ચુનાનું તત્વ	૨
૬	પોટેસીઅમ ધાતુ	·૩૫
૭	ગંધક	·૨૫
૮	ક્લોરીન—વાયુ	·૨૨
૯	સોડીયમ—ધાતુ-મીઠાંમાંનુ તત્વ	·૧૫
૧૦	મેગ્નેશીઅમ—ધાતુ	·૦૫
૧૧	લોહ ,,	·૦૦૪
(૧૨)	આયોડીન } બહુજ જુજ	
(૧૩)	ફ્લુરીન	
(૧૪)	સીલીકોન } રેતીનું તત્વ	
		૯૯·૦૨૪

પ્રથમ ઉપોદ્ઘાતમાં જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તે જે મનુષ્યનું વજન ૧૪૮ પૌંડ હોય તેનું છે, જ્યારે અંહી સો ભાગમાં કેટલા ભાગ તે બતાવવામાં આવ્યું છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

શરીર-ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન-સંબંધે થોડી સમજ

શરીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર ઘણું મોટું છે. અને તે સંબંધમાં

બોલવું એ તે સંબંધના પુસ્તક લખનારનું કામ છે, પણ તેની થોડી સાધારણ બાબતો તંદુરસ્તીના સાધારણ નિયમ જાણવા ઇચ્છનારને જરૂરની છે. તેથી તે ઇન્દ્રિયોની સાધારણ ફરજ અને માત્ર મોટી મોટી ફરજો-અંહી ટુંકમાં બતાવવામાં આવશે.

શારીર ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર એ મનુષ્યની જીંદગી વીશે-કેવી રીતે તે જીવે છે, ચાલે છે, કેમ જન્મે છે, વધે છે અને મરણ પામે છે. તે વીશે શીખવે છે.

જીંદગી વિષે જાણવાની બાબતો-જન્મ, વધવું, ઘટવું અને મરણ એ મુખ્ય છે.

જન્મ. — એ માવતરથી થોડે અંશે પણ સ્વતંત્ર જીંદગી ગાળવાની સત્તા સાથે જુદું પડવું તે છે.

વધવું. — એ જો કે જીંદગીની જરૂરીઆત છે, પણ તે જીવન ભોગવનારાં પ્રાણીમાંજ એકલું જોવામાં આવતું નથી. એક ક્ષારના કટકાને પણ યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવામાં આવે તો તે વધે છે; તેથી જીંદગીવાળી ચીજ વધે તેમાં અને નિર્જીવ ચીજ વધે તેમાં શું તફાવત છે તે બતાવવું જરૂરનું છે.

(૧) ક્ષાર જ્યારે વધે છે, ત્યારે તેની બહારની બાજુ નવું પડ થાય છે. અને જે વધે છે તે તેવું ને તેવું રહે છે, બદલાતું નથી; ટુંકામાં આ વધવું ઉપરનુંજ (Superficial) છે તેથી ઉલટું જીંદગીવાળામાં મગજ અથવા માંસના રેસા જ્યારે વધે છે ત્યારે માત્ર ઉપરની બહારની બાજુનો જ તેમાં વધારો થતો નથી, પણ તેના દરેક ભાગમાં નવી ચીજનો વધારો થાય છે. ટુંકામાં વધારો

માત્ર બહારની બાજુનેાજ નથી પણ સર્વત્ર બહાર અંદર વચ્ચે બધે (Interstitial) વધારેા થાય છે.

(૨) જીંદગીવાળાની અંદર વધવાની સાથે સાથે સડેા અથવા નાશ થતાેજ જાય છે. વધવાનેા અર્થ આ સડેા અટકાવવાનેા નથી પણ જે સડેા થાય તે બદલ તેથી વધારે સારા રૂપમાં તે ચીજ ફરી પેદા કરવાનેા છે. દાખલા તરીકે માણસનું શરીર દરરેાજ તેના તેજ રજકણથી બનેલું નથી—જે કે દેખાવમાં તેને તે શરીર લાગે છે. પણ ખરી રીતે તેા દરેક ભાગ ધીમે ધીમે બદલાતેા જાય છે અને તેને બદલે નવેા ભાગ ઉમેરાતેા જાય છે. આ ફેરફાર એવેા ધીમેા થાય છે કે લાંબા અંતર વગર ફેરફાર થએલેા જણાતેા નથી. તેથી ઉલટું નિર્જીવ પદાર્થમા આવી જાતના નિયમ જેવામાં આવતા નથી. તેમાં સડેા અને સડાને બદલે નવું થવું એ તેની હયાતીને જરૂરનું નથી. આ પ્રમાણે નખ અને વાળમાં પણ નિર્જીવ પદાર્થ જેવુંજ વધવું છે.

(૩) નિર્જીવ પદાર્થના વધવામાં જે વધારેા થાય તેમાં કાંઇ રસાયણિક ફેરફાર થતા નથી. દાખલા તરીકે નીમકનેા પાસેા વધી મેાટેા થાય એવી રીતે નીમકના પ્રવાહી મિશ્રણમાં રાખ્યેા હેાય તેા જે ભાગ વધે છે તે નીમકનેાજ છે. તેથી રસાયણિક બનાવટ મૂળ નીમકના જેવીજ છે. તેથી ઉલટું વનસ્પતિ અને પ્રાણી જન્ય પદાર્થમાં જે ખેારાક રીતે લેવામાં આવે તે પહેલાં તેમાં રસાયણિક ફેરફાર થયા પછીજ તેમ બને છે. ખેારાક લેવાય

તે લોહીમાં મળી શકે એવી રીતે ફેરફાર થયા પછીજ વધારો કરવામાં ઉપયોગી થાય છે.

(૪) જીવનવાળાં પ્રાણીઓને વધવાની અમુક હદ હોય છે. વધવાની સાથે શરીર પોતાની ફરજો બજાવવા વધારે સારી રીતે તૈયાર થાય છે. મનુષ્ય એ માત્ર મોટું બાળક નથી. પણ મનુષ્ય થતાં બાળકમાં જે ફરજ બજાવવા શકિત નહોતી તે મનુષ્યમાં વધારે આવે છે એટલે શકિત વધવાની સાથે કેળવાય છે.

ઘટવું. વધવું ક્યારે બંધ થાય છે અને ઘટવું ક્યારથી શરૂ થાય છે તેની હદ બાંધી શકાતી નથી. બંને સાથે સાથે થાય છે. અમુક વખત પછી ઘટવું વધે છે અને તે બહુ વધતાં આખર નાશ થાય

મરણ. છે જે મરણ કહેવાય છે.

શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ

શરીરની અંદર લોહી બધા ભાગમાં ફરે છે. રાતા અને શ્વેત બે જાતનાં રજકણો અને પ્રવાહીનું બનેલું છે.

શરીરની અંદર લોહી બધું મળી કેટલું હોઈ શકે તે નકકીપણે કહેવું બહુ મુસ્કેલ છે. તો પણ સાધારણ રીતે શરીરના વજનના ૧૨ અથવા ૧૪ મા ભાગ જેટલું હોય એમ અંદાજ છે. દાખલા તરીકે એક પુરૂષનું વજન ૧૬૮ શેર હોય તો તેમાં લોહી ૧૪ શેર અથવા ૧૨ શેર લગભગ હોય. આ માત્ર અડસટોજ છે.

લોહી બહાર નીકળતાં જામી જાય છે. શરીરની અંદર લોહી જે નળીઓની અંદર વહે છે તેના અસ્તરની બનાવટ એવી છે કે તેમાં તે જામ્યા વગર રહી શકે છે. અથવા જ્યાં સુધી જીવન શક્તિ છે ત્યાં સુધી તે અંદર જામતું નથી એમ પણ કહી શકાય.

શરીરમાં જે લોહી ફરે છે તે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ એવા બે પ્રકારનું છે. શુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓ (Arteries) માં શુદ્ધ લોહી છે. અને તે જ્યારે શરીરના ભાગમાં ફરી નસો વાટે પાછું એકઠું થાય છે તે અશુદ્ધ લોહી બીજી નસો અશુદ્ધ રક્ત વાહિનીઓમાં (Veins) વહે છે.

શુદ્ધ અને અશુદ્ધ લોહી વચ્ચે તફાવત.

શુદ્ધ લોહી (૧) ચળકતું લાલ છે.
(૨) તે જલદી જામી જાય છે.
(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ વધારે હોય છે અને કારબોનીક એસીડ ઓછો હોય છે.

અશુદ્ધ લોહી. (૧) કાળાશ પડતું હોય છે.
(૨) બહુ જલદી જામતું નથી
(૩) તેની અંદર પ્રાણવાયુ બહુ ઓછો હોય છે અને કારબોનીક એસીડ વધારે હોય છે.

લોહીના ઉપયોગો નીચે પ્રમાણે છેઃ–

(૧) પ્રવાહી ખોરાક અને પ્રાણવાયુમાંથી ઉપયોગી પદાર્થ શરીરના બધા ભાગમાં પહોંચાડવા.
(૨) પોષણ માટે શરીરના સર્વ અવયવને તથા માંસ પિંડો (Glands) ને પોતાના પ્રવાહી પેદા કરવા શકિત આપવા.
(૩) શરીરની ગરમી પેદા કરવા અને તેટલી ને તેટલી જાળવી રાખવા.
(૪) શરીરના અવયવમાં પોષણ મળ્યા પછી નકામો કચરો જે ઇન્દ્રિય વાટે બહાર જાય ત્યાં પહોંચાડવા.
(૫) શરીરના સર્વ ભાગને કાયમ રાખવા અને તે સાથે ભીનાશવાળા રાખવા.

ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે 'કે લોહી એજ જીંદગી કે જીવન' (Blood is life) એ કેટલુ ખરૂં છે. લોહીની અશુદ્ધિ એજ નાદુરસ્તિનું પહેલું પગથીઉ છે.

લોહીનું ફરવું

લોહીનું શરીરમાં ફરવું પરેલ વહેલું દા. હારવીએ સાબીત કરી બતાવી આપ્યું છે. તેને આજે લગભગ ત્રણસે વર્ષ થયાં છે. ત્યાર પહેલાં એ વિશે પુરી સાબીતી થઈ નહોતી એમ મનાય છે, પણ આર્ય વૈદકના જુનાં પુસ્તકોમાં લોહીનાં ફરવા વિશે દા. હારવેની શોધ અગાઉ ઘણા લાંબા કાળ પહેલાં સ્પષ્ટ સૂચના જોવામાં આવે છે. આ વિષય વૈદકીય પુસ્તકનો છે અને તેથી કેવી રીતે ફરે છે તે અત્રે બતાવ્યું નથી. એટલું સમજવું જરૂરનું છે કે રકતાશયના એક ભાગમાં અશુદ્ધ લોહી આખા શરીરમાંથી આવે છે ત્યાંથી મોટી રકત વાહિનીઓ વાટે ફેફસામાં જાય છે; ત્યાં પ્રાણવાયુ સાથે મળી શુદ્ધ થઇ રકતાશયના બીજા ભાગમાં આવે છે અને ત્યાંથી આખા શરીરમાં ફરે છે. એ કાર્યનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકમાંથી મેળવી શકાય.

એકજ લોહીમાંથી જુદાં જુદાં પ્રવાહી—લાળ—જઠરરસ-વીર્ય વગેરે જુદા જુદા વળી પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણવાળી ચીજો કઇ અને કેવી રીતે બને છે તે હજુ સુધી સમજાયું નથી એજ પુરવાર કરે છે કે શરીરની અંદર કામ કરનારી કોઈ અદ્ભુત જીવન શકિત જેને આત્મા નામ આપીએ છીએ તેવી કંઇક શકિત છે.

શ્વાસોશ્વાસ

નાક વાટે હવા ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં ઝીણી નળીઓનાં બનેલાં છે એ નળીઓ ઝીણી થતી જઇ છેવટ પરપોટા જેવી ઝીણી થેલીઓ બને છે અને જ્યારે ફેફસાંમાં રકતાશયમાંથી અશુદ્ધ લોહી આવે છે ત્યારે અશુદ્ધ લોહી અને ફેફસાંમાં જે નાક વાટે પ્રાણવાયુ લેવાય છે તેની વચ્ચે માત્ર ઉપલા પરપોટા અથવા થેલીઓની બહુજ

બારીક દીવાલ અથવા પડ રહે છે; જેથી એ અશુદ્ધ હવાથી અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે અને ત્યાંથી તે રકતાશય વાટે આખા શરીરમાં પહોંચે છે. આ લોહીનું શુદ્ધીકરણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર સહુથી વધારે અસર છે.

શ્વાસોશ્વાસમાં હવા કેમ અને કઇ રચનાથી અંદર જાય છે અથવા બહાર આવે છે તેમાં પાંસળી વીગેરે શું ભાગ લે છે તે જાણવા વૈદકીય અભ્યાસની જરૂર છે. તેથી તે સંબંધી અંહી જણાવવાનું બની શકતું નથી.

પાચન ક્રિયા

ખોરાક જે લેવામાં આવે તેને લોહીના રૂપમાં મળવા લાયક બનાવવો એ પાચન ક્રિયાનું કામ છે. ખોરાક લેવામાં દરેક ઇન્દ્રિયની જરૂર પડે છે. આંખથી તે લેવા લાયક છે કે કેમ તે જણાય છે. નાકથી ગંધ વડે સારો તાજો ગંધ વગરનો અથવા મનપસંદ સોરમવાળો વગેરે નક્કી થાય છે. મોંઢામાં હાથ વતી મુકવામાં આવે છે તે વખતે સ્પર્શ થવાથી પણ અમુક પરીક્ષા થાય છે. આ પ્રમાણે બરાબર ધ્યાન રાખવામાં આવે છે તો મોઢામાં જતાં સુધીમાંજ હાથ, આંખ. નાક, એ ત્રણ ચોકીયાત ખોરાકની પરીક્ષા કરવા તત્પર રહે છે. મોંઢામાં જતાં જીભ સ્વાદ વડે અંદર જવા દેવા લાયક છે કે કેમ? તે સહેલાઇથી નક્કી કરે છે. પણ લાંબા વખતની કુટેવથી જીભની આ શાકત બહુ વાર મંદ પડી જાય છે. દાખલા તરીકે બહુ ખારૂં, ખાટું, તીખું, મીઠું, ખાનારને કુદરતી સ્વાદ જે આવવો જોઇએ તે ન આવતાં ટેવ જેટલું હોય ત્યારેજ અનુકૂળ આવે છે. પરીણામે જીભની સ્વાદ શકિત દિન પર દિન નબળી થતી જાય છે અને પરીણામે નુકશાન થાય છે. જીભની પરીક્ષામાં પસાર થાય તો પછી ખોરાકને દાંત વડે દળાવું પડે છે. પેટની ઘંટી દાંત છે એ વાકય તદ્દન ખરૂં છે. જેમ ઘંટી દરેક દાણો બારીક દળવા માટે છે તેમ ખોરાકનો અધો ભાગ દાંત સહુથી વધારે

ઉપયોગી ભાગ બજાવે છે, અને ખોરાકને મોઢાંમાંથી પેદા થતાં પ્રવાહી સાથે મળવા તક ને વખત આપે છે.

બચ્ચપણમાં દાંત નથી હોતા ત્યારે, અને બુઢાપામાં દાંત પડી જાય છે ત્યારે જુદા જુદા રૂપે અપચો જોવામાં આવે છે. દાંતમાં ચવાતી વખતે મદદ કરી ઉપયોગી થવા મોંઢામાં લાળ ઝરે છે જે લાળ પિંડમાંથી બને છે. આ લાળ ખોરાકને નરમ બનાવવા ઉપરાંત અમુક ખોરાકને અમુક રૂપમાં બદલાવવા કામ આવે છે.

બચપણમાં હાડકાં વધતી વખતે લેવી જોઇતી સંભાળ

નાનપણમાંથીજ આ બાબત કાળજી રાખવી જોઇએ. બરાબર સંભાળ ન રહે તો હાડકાં બરાબર તૈયાર થતાં નથી અને પરિણામે ખોડ ખાંપણ વાળાં કે વળેલાં વીગેરે જોવામાં આવે છે. તેવી ખોટનાં અથવા બરાબર તૈયાર ન થવામાં સાધનભૂત થનારાંમાંનાં મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧ અયોગ્ય ખોરાક. જે ખોરાક હાડકું થવા જરૂરનો છે તેની અપૂર્ણતા—માની તબીયત નબળી હોય અથવા માની પાચનશકિત દોષવાળી હોય તો તેથી બચ્ચાંને તેના દુધમાં જોઇતું પોષણ મળતું નથી. મા પોતે કદાચ પોષણ પુરતું નથી મળતું એમ જાણી ન પચે એવી ચીજ વાપરતી હોય તો તેનું પણ પરિણામ તેજ આવે છે. મા વધારે પડતી ફીકર કરતી હોય એટલે મન શાંત ન રહેતું હોય તોપણ તેનું પરીણામ તેજ આવે છે. જલદ ચાહથી પણ આ પરીણામ આવે છે. માને બરાબર ધાવણ આવતુ નથી એમ જાણી આરારૂટ, સાબુચોખા અથવા બીજા હજારો બચ્ચાંના વખણાતા કૃત્રિમ ખોરાક વાપરવાથી

પણ બહુ વાર તેવુંજ ફળ નીપજે છે. **કુદરતે જે ખોરાક બચ્ચાંને માટે પુરો પાડયો છે તેથી વધારે સારો ખોરાક હોઇજ શકે નહીં.** માનું દુધ ગમે તે કારણે મળી શકે તેમ ન હોય તો ગાયનું કે બકરીનું દુધજ આપવું જોઇએ.

(૨) બચ્ચાંને બહુ વહેલાં હલાવવું ચલાવવું કે બેસારવું એ પણ હાડકાં ખરાં ન થવાનું એક કારણ છે. તેથી ઉલટું ઘરમાંજ ગોંધી રાખવાં અને શરદી થઇ જશે એ બીકે હવામાં બીલકુલ ન ફેરવવાં એ પણ કારણ છે. તેજ પ્રમાણે નાનાં છોકરા કે છોકરીઓ પાસેથી વધારે મહેનતનું કામ લેવાથી હાંડકાં વહેલાં વધી જાય છે અને ઠીંગણું-બરાબર ન બનેલાં હાંડકાંથી-કદરૂપ શરીર દેખાય છે. નાનપણમાં બહુ વહેલાં બેસાડવાથી ખુંધ નીકળે છે. ચલવવાથી પગનાં હાડકાં વળી જાય છે. બચપણમાંની આવી જાતની ભુલ આખી ઉમર નુકસાનકારક થાય છે. એટલે માબાપને-ખાસ કરીને માને-બચપણમાં આ સંબંધી જ્ઞાનની જરૂર છે, જેથી બચ્ચાની પુરી સંભાળ રાખી શકે.

નાના છોકરાઓને નિશાળમાં જ્યાં પુરૂં અજવાળું કે હવા આવતી નથી ત્યાં ગોંધી રાખવામાં આવે તેનું પરીણામ પણ હાડકાં નબળાં રહે એ આવે છે. ઉપરાંત અઢેલીને બેસવાનું ન હોવાથી વાંકી સ્થિતિમાં રહેવું પડે છે તેને લઇને પણ ખુંધ નીકળી આવે છે અથવા પીઠ નબળી થઇ જાય છે.

દરજી વીગેરે જેને બહુ વાંકા વળીને કામ કરવાની ટેવ છે તેવાઓને પણ નાની ઉમરમાં ખાસ સંભાળવાની જરૂર છે. કમ્મર તાણીને બાંધવાથી, ધોતીઆં કે ચણીઆની નાડી તાણીને બાંધવાથી પણ, કમ્મરનાં હાડકાંને સંકોચાવું પડે છે અને

પરીણામે બરોબર તયાર થતાં નથી વળી તેમ થવાથી ફેફસાં ઉપર પણ બોજો વધે છે અને તેની જગ્યા સંકડાય છે. એટલે ખુલાસેથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને લોહીની અસ્વચ્છતા વધતી રહે છે.

આવી આવી બાબતો ઉપરજ ધ્યાન ખેંચવાથી દુઃખ અને દરદ ઘટે છે; અને તેથી તેવી બેદરકારી અટકાવવાના ઉપાય થવાની પહેલી જરૂર છે.

તંગ બુટ પહેરવાથી, કે બચ્ચાંને પગરખાં ટુંકાં થયાં હોય તોપણ પરાણે પહેરાવવાથી પણ પગનાં હાડકાં બરાબર તૈયાર થતાં અટકે છે. પગરખાંની એડી પહોળી રાખવી જોઇએ અને નીચી રાખવી જોઈએ, જેથી પગ બરાબર પહોળો પડી શકે.

આ વિશે પુરી સમજ માટે છોકરીઓને એટલે કે તેઓ બાઈઓ કે મા થાય તે અગાઉ તે સંબંધી પુરતું જ્ઞાન તેવાં પુસ્તકોનાં વાચનથી કે અભ્યાસથી અપાવું જોઈએ. વહૂને શીખામણ—માને શીખામણ—વગેરે પુસ્તકો વાંચવાથી વધારે સમજાઈ શકશે.

માંસના લોચાની સંભાળ સંબંધી સમજ.

શરીરના બીજા અવયવો કરતાં માંસના લોચાની સારી સ્થિતિનો આધાર જરૂર જોઇતી નિયમિત કસરત ઉપર છે. કસરતથી તેઓના રેસા સંકોચાય છે અને તેથી ખરાબ થએલું અથવા વપરાએલું અશુદ્ધ લોહી તેમાંથી નીચોવી કઢાય છે અને તાજું નવું લોહી તેની જગ્યા લે છે. તેમના રેસાની સંખ્યામાં જો કે ફેર પડતો નથી તોપણ કસરતથી રેસા કદમાં અને તાકાદમાં બહુ વધે છે. દરેક રેસો મજબુત થવાથી આખો લોચો મજબુત બને છે તેના દાખલા તરીકે લુહારનો જમણો હાથ છે. લુહારના જમણા હાથની ભુજા અને

ખભો આખો વખત ભારે હથોડા ઉઠાવવાથી બહુજ વધે છે અને બીજા ભાગ સાથે સરખાવતાં વધારે તૈયાર થએલો જણાય છે.

માંસના લોચાનો ઉપયોગ ન થાય એટલે તેનાથી કામ ન લેવાય અને તે નકામાં રહે તેની અસરથી તેનો નાશ થાય છે. કુદરતની એક ખુબી છે કે કોઇ પણ નિરૂપયોગી ચીજનું પોષણ કરતી નથી. જેવું કોઇ પણ ચીજથી કામ લેવાતું બંધ થાય છે કે તુરતજ તેને પોષણ ઓછું મળે છે અને તેનો નાશ શરૂ થાય છે. એટલે તે માસનો લોચો પાતળો, ફીકો, પોચો અને નબળો પડવા માંડે છે અને થોડા વખત બાદ તદ્દન નકામા જેવો થઇ જાય છે. ટુકામાં નકામો માંસનો લોચો શરીર વાપરી નાંખે છે અને અમુક વખત પછી તે લોચાનું કામ તેની પાસેથી લેવાનું લગભગ અસંભવિત બને છે. જ્યારે કોઇ પણ હઠયોગી એક હાથ ઉંચો રાખી મુકે છે ત્યારે તેનો હાથ તદ્દન સુકાઇ જાય છે એ તો સહુના અનુભવની બાબત છે.

સુસ્ત બેસારૂ માણસ કસરતની ખામીને લીધે નબળા થાય છે કેમકે તેના શરીરના માંસના લોચાને કામ વગર પોષણ મળતું નથી. તેવા માણસ કામ—કસરત કરે તોજ તેની નબળાઇ હઠે. તે મુજબ ઘરમાં કસરત વગર ગોંધાઇ રહેતી આપણી સ્ત્રીઓ પણ નબળી રહે છે. જો ઘરનું પાણી—દરણું વગેરે હાથે કરવાની ટેવ હોય તો તંદુરસ્તિ આપોઆપ મળે છે. મંદવાડ વખતે જેમ આરામની જરૂર છે તેમ એ પણ સમજવું જોઇએ કે શરીર પાસેથી તદ્દન કામ ન લેવાથી કે શરીરને કંઇ ન હલાવવા ચલાવવાથી દરેક ભાગ ઊલટો ઘસાય છે. એટલે જરૂર પડતા ભાગને આરામ આપી બીજી હાલચાલ તદ્દન બંધ કરવાથી ઉલટું નુકસાન છે અને તંદુરસ્તિ મેળવતાં વાર થાય છે. દાખલા તરીકે પગનું ગુમડું હોય કે સડો થઇ પગ સડતો હોય તે વખતે તદ્દન પથારીવશ થવાથી આરામ થતાં મુશ્કેલી વધે છે. તેવા વખતમાં થાક ન લાગે તેટલું થોડું હલનચલન રખાવવું જોઇએ.

કસરત કેમ કરવી.

અનિયમિત રીતે કે હેતુ ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જેમ તેમ કસરત કરવી એ ઠીક નથી. તે નિયમિત રીતે–બરાબર વખતે અને બરાબર પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ. આ બાબત બરાબર સમજવા નીચેના સ્વાલનું નિરાકરણ કરવું ઠીક પડશે.

(૧) કસરત કરવાનો કયો વખત શ્રેષ્ઠ છે.

ધંધાદારીઓ જેને બીજો વખત મળતો નથી તેણે સવારમાં કસરત કરવી ઠીક છે. જેઓને નિદ્રા ન આવતી હોય તેવાઓને સુતા અગાઉ અરધા કલાકે કસરત કરવાથી સારી નિદ્રા આવે છે. જમ્યા બાદ અથવા જમ્યા અગાઉ એક કલાક કસરત ન કરવી જોઇએ. તે વખત કસરત કરવાથી અજીર્ણ થવા સંભવ છે.

કસરતનો ખરો વખત સાંજના ચાર પાંચ પછી જ્યારે દિવસના વખતના કામથી ફારક થવાય ત્યારે છે. પણ આ સંબંધી ઉપરના અપવાદ જાળવાય તો પોતપોતાને અનુકૂળ વખતે કસરત કરવી એ સારૂં છે.

(૨) કઈ જાતની કસરત કરવી ?

જુદી જુદી વ્યકિતઓને જુદા જુદા પ્રકાર માફક આવે છે. પોતાની શકિત તાકાદ, ઉમર, પસંદગી ઉપર તેનો આધાર છે. કસરત કેટલીક વાર વધારે કરવામાં આવે છે તેથી પણ નુકશાન છે. સહુને અનુકૂળ પડે તેવી કસરત ચાલવાની એટલે ફરવા જવાની છે.

ઘોડા ઉપર સ્વારી કરી ફરવા જવું એ પણ સારી કસરત છે. ખાસ કરીને કાયમનો બંધકુષ્ટ રહેતો હોય તેમને તે ફાયદો કરે છે. માંદાં અથવા બહુ નબળાં માટે ગાડીમાં બેશી ફરવા જવું એ પણ પુરતું છે. ઓરતોને માટે ઘરગતુ કામ-વાળવું, લીંપવું, દળવું, રાંધવું, પાણી ભરવું, શીવવું, છાણ અથવા ખડે જવું એ બધી કસરતજ છે.

વિદ્યાર્થીઓમાં કસરત કરવાની ખામી.

વિદ્યાર્થીઓ વખત મળતો નથી એમ બાનાં કહાડી બીલકુલ કસરત

કરતા નથી અને પરીણામ નજરે દેખાય છે. જેમ અભ્યાસને માટે કાળજી રખાય છે તેમ માવતર અને સ્કુલ માસ્તરોએ ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ કે મનની કેળવણીનો આધાર તંદુરસ્ત શરીર ઉપર છે. એટલે અભ્યાસ કાળજીથી કરાવનારાએ પણ તનની પહેલી ફીકર કરવાની છે. તેની બેદરકારીને લીધેજ આપણા ગ્રેજ્યુએટમાં બહુજ ઓછી તંદુરસ્તી જોવામાં આવે છે. પંદર સોળથી પચ્ચીશ વર્ષ સુધીમાં જ્યાં પહેલવાન શરીરવાળા નજરે પડવા જોઇએ ત્યાં રણુતરામ જેવા, જેમ શેરડીને પીલી કાઢયા બાદ નીરસ છોતા થાય છે તેવા, યુનીવરસીટી અથવા પરીક્ષારૂપી મશીનમાંથી ખેંચી કહાડેલા નીરસ ગ્રેજ્યુએટો પેદા થાય છે, એ માત્ર મનની કેળવણીની ફીકર રાખી તનની કેળવણીની બેદરકારીનુંજ પરીણામ છે.

" **પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા** "—એ શબ્દો દરેક વિદ્યાર્થીએ ખાસ ગોખી રાખી તેમ રહેવા વર્તન કરવા જરૂર છે અને તેનું સાધન માફક આવતી નિયમિત કસરત છે એ ખાસ યાદ રાખવાની જરૂર છે. સુતી વખતે માથા નીચે ઉંચા તકીયા રાખવાથી, વાંકા વળીને બેસવાથી, ચાલતી વખતે ટટાર ન ચાલવાથી પણ શરીરની ખરાબી થાય છે જે થોડાનાજ સમજવામાં આવે છે. એવી આદતો નાનપણથીજ ન પાડવી જોઇએ અને બચપણથીજ તે વીશે બરાબર દેખરેખ રહેવી જોઇએ.

મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓનું કામ.

મગજ એ જ્ઞાનતંતુઓનું મથક છે. તે શક્તિનો ઝરો છે. અને તેમાંથી જ્ઞાનતંતુઓ વડે આખા શરીરમાં તાર વાટે એ શક્તિ ફેલાય છે. શારીરિક રાજ્યનો રાજા મગજ છે. મગજની અંદર જૂદાં જૂદાં કામ કરવા જૂદા જૂદા ભાગ (Centres) છે અને તેઓનાં ખાસ કામ છે.

(૧) મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા.

મગજના પાંચ ભાગ પાડી શકાય. સહુથી નીચલો ભાગ તેને મેડયુલા ઓબ્લોંગેટા કહેવાય છે અને તે બરડાની કરોડના રજ્જુ

(Spinal cord)ને મગજની સાથે જોડનારો એક ઇંચ લાંબો ભાગ છે. તે વજનમાં આશરે બે ડ્રામ છે. **આટલો નાનો ભાગ શરીરમાં સહુથી ઉપયોગી ભાગ** છે. તેને ઇજા થવાથી મરણ ઉપજે છે. તે મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની ફરજ શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલવવા અને તેને નિયમિત રીતે જારી રાખવાની છે. જાગતાં કે સુતાં, ઉભાં કે બેઠાં, કામ કરતાં કે સુસ્ત રહેતાં, બધી વખત આ ભાગ શ્વાસની ક્રિયા નિયમિત ચલવે છે. જ્યારે ફાંસી દઇ ગુન્હેગારને મારી નાંખવામાં આવે છે ત્યારે આ ભાગને ઇજા પહોંચવાથી એકદમ શ્વાસોશ્વાસ બંધ થવાથી મરણ થાય છે. આ ભાગ સહીસલામત રાખી ઉપરનું આખું મગજ જનાવરોમાંથી કાઢી લેતાં પણ શ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે, પણ આખું મગજ રહેવા દઈ આ ભાગ કાઢી લેતાં પ્રાણી શ્વાસ ન ચાલવાથી એકદમ મરણ પામે છે. મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની બીજી ફરજ લોહીની વાહિનીઓની ઉપર છે. તેને સંકોચે છે તથા પહોળી પણ કરે છે. ચામડીમાંથી અવિચ્છિન્ન પસીનો હમેશાં થયા કરે છે તે પણ મેડયુલાની ત્રીજી ફરજને લીધે છે. સાધારણ રીતે આ પસીનો આપણી નજરે પડતો નથી તો પણ ચોવીશે કલાક અદૃશ્ય રીતે થાય છે, જે એકદમ સુકાઇ જવાથી જણાતો નથી. આ પસીનો લાવવો એ તેની ફરજ છે અને તેથી શરીરની ગરમીનું અમુક પ્રમાણજ રહી શકે છે. તે પસીનો બંધ થતાં પણ બહુ નુકશાન પહોંચે છે.

ખોરાક ગળવામાં (ગળે ઉતારવામાં) હોઠ, જીભ, તાળવું, ખોરાકની નળી જે ભાગ લે છે તે પણ આ મેડયુલા ઓબ્લોંગેટાની શકિતનુંજ પરીણામ છે. જો તેને ઇજા પહોંચી હોય તો આ ગળવાની શકિત બંધ થઇ આખરે બરાબર ઉપચાર ન થાય તો મરણ પણ થાય છે.

(૨) પોન્સ અને ઓપ્ટીક લોબ્ઝ.

મગજનો આ બીજો ભાગ છે. તેનું કામ લાગણીઓ જેવી કે પ્યાર, બીક, આનંદ, એ બધાં બતાવવાનું છે. તેજ પ્રમાણે હસવું, રડવું, એ પણ આ બીજા ભાગની અસરને લીધે છે.

(૩) સેરીબેલમ અથવા નાનું મગજ.

એની પહેલાં એ ફરજ સમજવામાં આવતી કે જનનેન્દ્રિય ઉપર તેનો કાબુ છે પણ હમણાં તે હકીકત ખોટી જણાઇ છે. આ ભાગની મુખ્ય અસર શરીરનું સમતોલપણું જાળવી રાખવાની જણાઈ છે. જેમ દારૂ પીધેલો માણસ લથડે છે અને પોતાના મન ઉપર અને શરીર ઉપર કાબુ રાખી શકતો નથી તે આ ભાગ ઉપર અસરનું પરીણામ છે. અને તેવીજ રીતે સેરીએલમના રોગનું પણ તેજ પરીણામ આવે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં હાલવા ચાલવામાં શરીરનું સમતોલપણું જાળવી ન શકવાથી બુઢ્ઢા માણસ આમતેમ ડોલે લડથડે છે તે આ ભાગ નબળો પડવાને લીધે છે. ઉમ્મરથી, શરીરની નબળાઇથી આ ભાગ નરમ પડતાં લડથડીઆં લેવાય છે. તેથીજ વૃદ્ધાવસ્થાનો ટેકો લાકડી વાજબી રીતે ગણાએલી છે. જેમ સમતોલપણું ઘટે તેમ લાકડીની મદદ લેવીજ જોઇએ, નહીં તો અકસ્માતો થવા સંભવ રહે છે.

(૪) સેન્ટ્રલ ગેંગ્લીઆ.

એ ચોથો ભાગ છે. એનું કામ ઉંચા પ્રકારનાં કામ કેળવવાનું છે. બચપણમાં ચાલતાં, બોલતાં, લખતાં, કપડાં પહેરતાં, નાચતાં, શીવતાં, ગાતાં, ઘોડે ચડતાં, વગાડતાં જે શીખાય છે તે બધું આ ભાગની કેળવણીને લીધેજ છે.

(૫) સેરીબ્રમ અથવા મોટા કે મુખ્ય મગજની ફરજ.

આ ભાગની પુરેપુરી ફરજ સમજાઈ નથી, પણ એટલું ચોક્કસ છે કે ઘણાં ઉપયોગી કૃત્યોનાં મુખ્ય કેન્દ્ર આ ભાગની અંદર છે. બોલવાનું કેન્દ્ર એક ભાગમાં છે, હાથ પગ હલાવવાનું બીજા ભાગમાં છે વીગેરે. એ બધું સમજવું ઘણુંજ મુસ્કેલ અને શાસ્ત્રીય છે. એટલુંજ જાણવું બસ છે કે આખા શરીર ઉપર જીવન શકિતનાં ઘણાં ઘણાં કામોના ઉપર કાબુ કાંઈક આ મગજનો છે. જૂદી જૂદી બુદ્ધિના લોકો જોવામાં આવે છે તે પણ

આ ભાગના પ્રકાર જણાય છે. નીતિ–અનીતિનું કેન્દ્ર પણ આ ભાગમાં છે. અમેરિકામાં આ શોધ એટલી વધી છે કે ગુન્હેગાર અમુક કેન્દ્રની અસરથી ગુન્હો કરવા લલચાય છે એમ મનાયું છે; એટલુંજ નહિં પણ તે કેન્દ્રનો ભાગ ઓપરેશન કરી કહાડી નાંખવાથી માણસ તે ગુન્હો કરતાં અટકી સુધરી જાય છે. જેમ કે જે માણસને ખુન, ચોરી, છિનાળી કરવાની ટેવ હોય તેને તે ટેવનું કેન્દ્ર મગજમાંથી કહાડી નાંખવાથી તેવા ગુન્હા કરતાં અટકાવી શકાય છે, જો કે ચોક્કસ રીતે એ સંબંધમાં હજુ સુધી જણાયું નથી.

સ્પાઇનલ કોર્ડ:—

કરોડનો જ્ઞાનરજ્જુ એ મુખ્ય કરીને શરીરના સર્વ ભાગમાંથી જ્ઞાનતંતુની અસર મગજમાં અને મગજમાંથી શરીરને પહોંચાડનાર વચ્ચેનો રસ્તો છે. આ સીવાય મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓનાં જોડાંઓ છે અને બીજાં લાગણીઓ બતાવનારી જ્ઞાનતંતુનાં જોડાંઓ છે પણ તે સંબંધી વૈદક પુસ્તકમાંથી જાણી લેવું જોઇએ.

Mind-મન:—

આત્મા વિશે ગમે તેવા ભિન્ન ભિન્ન વિચાર હોય પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે મન એ નામ તો મગજનાં જુદાં જુદાં કૃત્યના સમૂહને આપવામાં આવ્યું છે. ટુંકામાં મનની ઇન્દ્રિય મગજ છે. મન એ વિચારનું સ્થાન છે. સંસ્કૃત મન્ એટલે વિચારવુંજ થાય છે અને મન એ વિચારનું સ્થાન જાણીનેજ તેને મન નામ આપ્યું હોય એમ સ્પષ્ટ છે. બીજી તરફથી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિચાર કરવા સંબંધી સર્વ કૃત્ય મગજનું છે એટલે મગજ એ મન છે, અથવા વિચારનું સ્થાન છે. મન એટલે વિચારનું અને તે ઉપરથીજ વિચારનારૂં પ્રાણી–મનુષ્ય કહેવાયું છે.

Will-ઇચ્છા.

મરજી એ સ્વતંત્ર નથી. જેમાં આપણું હિત રહ્યું છે તે તરફની

અથવા જેથી આપણને નુકશાન સમજાયું છે તેથી વિરૂદ્ધ ઇચ્છાનો હમેશાં પક્ષપાત છે. સ્વતંત્ર રીતે ઇચ્છા જેવું કંઇ છે કે કેમ એ સવાલ છે.

Memory–યાદદાસ્તઃ—

મગજ ઉપર વખતો વખત એક બાબત ઠસાવવાથી જે અસર મગજમાં થાય છે તે ફરી યાદ કરી શકાય છે. જે ચીજ એકલી જોઇ હોય તેના કરતાં જોઇ અને સાંભળી હોય તે વધારે યાદ રહે છે. ટુંકામાં જેમ જેમ વધારે ઇન્દ્રીઓથી સ્પષ્ટ થઇ હોય તેમ તે વધારે યાદ રહે છે, જેમ કે એક ચીજ એકલી સાંભળીજ હોય અને એકને સાંભળી હોય, જોઈ હોય, હાથે અડયા હોઇએ અથવા બીજી ઇન્દ્રીથી પ્રત્યક્ષ સ્વાદ લીધો હોય તે સહુથી વધારે યાદદાસ્તમાં ચોંટે છે, કેમકે જુદી જુદી ઇન્દ્રીઓના જ્ઞાનતંતુઓએ મગજ ઉપર સજડ છાપ બેસાડેલ હોય છે. છાપ શુધ્ધ મગજ ઉપર બહુ સારી બેસે છે અને લાંબો વખત ટકે છે. તેથી ઉલટું નબળાં મગજવાળાંની યાદદાસ્ત કમ હોય છે, કેમકે તેમાં છાપ બેસતી નથી અથવા જે બેસે છે તે ઉપરછલી હોય છે. નાની ઉમ્મરમાં મગજમાં છાપ ઊંડી પડે છે એટલે યાદ વધારે રહે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉપરછલી–છિછરી–છાપ પડે છે એટલે તે ઉમ્મરમાં બનેલા બનાવો બહુ યાદ રહેતા નથી; પણ તેજ વૃદ્ધને નાનપણના બનાવો પુરતા યાદ રહે છે, કેમકે તે ઉમરની છાપ ઊંડી પડી હોય છે.

પીડા–દરદ અને તેનો ઉપયોગ.

દરદ એ જ્ઞાનતંતુઓની વધારે પડતી લાગણીની મગજને ખબર આપવાની અસરને લીધે થતી લાગણી છે. તે જેમ આનંદ આપે છે તેમ દરદ પણ આપે છે. શરીર ઉપર કોઇ હાથ ફેરવે છે અથવા પંપાળે છે તો તે થોડો વખત સારૂં લાગે છે અને ગમે પણ છે. પણ જો તેમને તેમ કર્યા કરે અને જરા જોરથી કરે તો તેજ લાગણી દરદ આપે છે. થોડું અજવાળું આંખને ગમે છે પણ સૂર્ય સામું

જોતાં દુ:ખ થાય છે. થોડો અવાજ કાનને રૂચે છે પણ વધારે પડતો અવાજ દુ:ખ દે છે.

દરદ એ આવતી ખરાબીનું સૂચક છે. તે આપણને જે ભાગમાં થાય છે તેને કંઇ ઇજા પહોંચી છે અથવા જોઇએ તેવી સ્થિતિમાં નથી એમ બતાવે છે. જો કે સહન કરવું મુસ્કેલ લાગે છે અને થાય તે ગમતું નથી, તો પણ ખરેખર તે એક નીમકહલાલ ચોકીયાત છે. જો તે ન થતું હોત તો આપણે એવા બેદરકાર બની જાત કે જે ચીજને ઇજા પહોંચવાથી લાગણી થાય છે તેનો તદ્દન નાશ થાય ત્યાંસુધી કંઇ ઉપાય કરીએજ નહીં. આની સાબીતી લેવા જવી પડે તેમ નથી. જ્યારે કોઇનો હાથ કે પગ ખોટો પડી ગયો હોય છે ત્યારે તે ભાગ અગ્નિ કે બહુ ગરમ પાણીથી બળી જાય તો પણ ભાન ન હોવાથી સંભાળાતો નથી. જો તે ભાગ ખોટો પડયો ન હોત તો તુરત દરદ થાત અને બળતો અટકાવી શકાત. આ ઉપરથી દુ:ખની ચેતવણીનો લાભ લેવાનું સહુએ સમજવું જોઇએ. **કુદરત કારણ વગર ફરીયાદ કરતી નથી.** ત્યારે દુ:ખ અથવા દરદને આવકારલાયક ગણવું જોઇએ અને તે થાય તેવું ચેતી કારણનો ઉપાય કરવો જોઇએ. આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે દુ:ખ થવું એ જીવનશકિતની નિશાની છે અને દુ:ખ થવું એ શરીરને અસ્વસ્થ અવસ્થાનું ધ્યાન કરાવી પાછું તંદુરસ્ત બનાવવા સૂચનારૂપ હોઇ આવકારલાયક છે. તે દુ:ખનું ખરૂં કારણ શોધી દુર કરવાને બદલે ઉપર ટપકે માત્ર દુ:ખ ન જણાય તેટલુંજ—ભાગને ખોટા પાડવાના ઉપચારોથી—કરવામાં આવે છે તે યોગ્ય નથી થતું એમ સ્પષ્ટ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે દાકતર કે વૈદ જ્યારે ખરૂં કારણ શોધી ન શકે, અથવા દૂર ન કરી શકે ત્યારે ઘેનની દવા આપે છે. પણ તે માત્ર ઘણે ભાગે તો તેનું અજ્ઞાન સૂચવે છે અને દરદીને ઉલટું નુકશાન પહોંચાડે છે. અમુક અપવાદ વખતે તેની જરૂર પડે એ અનિવાર્ય છે; પણ જરા જરામાં ઘેનની દવા વાપરવાથી નુકશાનજ છે.

મગજનું વધારે પડતું કામ કરવાથી થતી માઠી અસર.

જેમ મગજને નિયમિત કામ આપનારા લાંબું આયુષ્ય ભોગવે છે એ સંભવવાળું છે, તેમ તેથી ઉલટું વધારે પડતું મગજનું કામ બહુજ નુકસાનકારક છે. મગજ વહેલું ઘસાઈ જાય છે અને તેને મૂળ સ્થિતિએ આવવા પુરતી ઊંઘ અને આરામની જરૂર છે. આ બે બાબતની પુરતી કાળજી રખાય તો માણસ મગજથી ગમે તેટલું કામ લઈ શકે છે. શારીરિક કામ કરતાં મગજના કામથી વહેલો થાક લાગે છે. વિદ્વાનોએ નક્કી કર્યું છે કે ત્રણ કલાકના મગજના કામથી જે થાક લાગે છે તે શારીરિક મહેનત દશ કલાક કરવાથી લાગતા થાક જેટલોજ છે. આ ઉપરથી સાફ જણાશે કે પુરતી ઊંઘ લીધા વગર અથવા જોઇતો આરામ આપ્યા વગર જે મગજનું કામ વધારે કરે છે, તે પોતાનો નાશજ કરે છે. જ્યારે પણ મગજને થાક લાગતો હોય અને વિચાર કરવો બોજારૂપ લાગતું હોય તે અગાઉ મગજનું કામ છોડી આરામ લેવો જોઇએ. કેટલાએક લોકો મગજનું કામ વધારે કરવાના હેતુથી ઉષ્ણ અથવા ઉત્તેજક દવાનો કે પીણાનો ઉપયોગ કરે છે, જેમ કે ભાંગ, કાફી, ચા; આ બધાં ઉલટું બહુ નુકશાન કરે છે. જ્યારે ખરી રીતે થાક લાગ્યો હોય ત્યારે આવા ચાબુકરૂપી ઉત્તેજકથી કામ કરવાની ટેવ છોડી દઇ આરામ લેવાથી મગજ પાસેથી બમણું કામ લઇ શકાશે. હમેશ ખરાબી કરનારાં ઉત્તેજક લઇ થોડો વખત નબળું કામ કરવામાં કશો લાભ નથી તે હવે સમજી શકાશે.

પ્રકરણ ૩ જું.

પાચન ક્રિયાની સમજ.

એ એક રસાયનિક ક્રિયા છે. પણ નિર્માલ્ય અથવા નિર્જીવ ચીજનાં રસાયણ ક્રિયા જેવી નથી. તે સજીવ ક્રિયા છે એટલે તેના ફેરફાર કોઇ રસાયણ શાસ્ત્રી જે પેદા કરી શકે તેના કરતાં વધારે ચમત્કારીક છે.

ખોરાકનાં તત્ત્વોઃ—

ખોરાક અને પાચન ક્રિયાનો અરસપરસ તથા પાચન ક્રિયાનો ઇન્દ્રીઓ અને તેના રસની સાથે શો સંબંધ છે એ જાણવાની બહુ જરૂર છે. પાચન ક્રિયા થતાં જે જીવન શકિત અને શારીરિક ઇન્દ્રીઓનો નાશ અને નવી બનાવટ થાય છે તેથીજ ખોરાકની જરૂર પડે છે. શરીરના જુદા જુદા અવયવોની બનાવટ જુદી જુદી હોઇ જુદા જુદા ખોરાકનાં તત્ત્વોની જરૂર છે. વપરાએલો ભાગ પુરો પાડવા તે તે તત્ત્વોની જરૂર પડે છે. ખોરાકનાં જે મુખ્ય મુખ્ય તત્ત્વો જરૂરનાં છે, તે નીચે મુજબ છે.

૧ ફેરીનેશાયલ અને સેકેરાઇન એટલે ગરમી પેદા કરનારૂં
૨ આલ્બ્યુમીનસ એટલે ચિકાશ વાળું.
૩ ફેટી એટલે ચરબીવાળું.
૪ ન પચે તેવું.
૫ ક્ષાર.

ખોરાકની ચીજોમાં આ ગુણો ભાગ્યેજ એકલા ઇલાયદા હોય છે. દરેકની અંદર થોડા વધારે ભાગમાં દરેક પ્રકારનો ગુણ જોવામાં આવે છે.

લાળ અથવા થુંકનું કામ—

લાળની અંદર એવું એક તત્ત્વ સમાએલું છે કે તે વડે સ્ટાર્ચ—ખાંડના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે. કોઇપણ ચીજ જે જાતે મીઠી નથી તેને મોઢામાં નાખી ચાવી બરાબર મોઢામાં થુંકની સાથે મેળવાય તો પહેલ વહેલાં તે

જરા મીઠી લાગશે, અને જેમ જેમ લાળ સાથે વધારે મળી વધારે ચવાશે તેમ વધારે મીઠી થશે; છેવટ સાકર જેવી ગળી લાગશે. લાળની ઉત્પત્તિ મોઢામાં ખોરાક હોય તે વખતે વધારે થાય છે; તેમાં પણ મીઠા ખાટા પદાર્થ હોય તો તુરત લાળ છુટે છે. સારા ખોરાકની સારી સોરમથી અથવા તે યાદ લાવવાથી અથવા છેટે જોવાથી પણ લાળ છુટવી શરૂ થાય છે. ચાવવાની ક્રિયા દરમીયાન તે વધારે પેદા થાય છે.

જઠર રસનું કામ—

ઘણા પ્રયોગો પછી મહા મુશીબતે એટલું ચોકકસ જણાયું છે કે જઠર રસ એ ચીકાશવાળા ભાગને ગાળવાનું એટલે પ્રવાહી રૂપમાં બદલાવવાનું કામ કરે છે. જે ચીજની હાજરીથી જઠર રસનું આ પરીણામ આવે છે તેનું—જઠર રસની અંદર રહેલાં ઉપયોગી તત્ત્વનું નામ પેપ્સીન—આપવામાં આવ્યું છે. આ જઠર રસ પેદા થવામાં થુકથી મળેલા ખોરાકની હાજરીની જરૂર જણાઇ છે. નરમ ખોરાકની હાજરીથી પણ તે પેદા થાય છે. શરીરની ગરમીથી ઓછી ગરમી થાય તો તેથી તે પેદા થતો અટકે છે. દારૂ, ટેનીન (ચા તથા કાફીની અંદર હોય છે તે), પિત્ત–(જે જઠરમાં વખતે નીચેથી ચડી આવે છે) તે બધાં જઠર રસ ઓછો કરે છે અને પાચન ક્રિયામાં ખલેલ પહોંચાડે છે. સાધારણ ખાટા પદાર્થોથી પણ તેની પેદાશ ઘટે છે.

પિત્તનું કામ:—

પાચન ક્રિયામાં તે બહુ ઉપયોગી ભાગ લે છે.

(૧) જઠર રસ જે આંતરડાંમાં ખોરાકની પચાવવાની ક્રિયાને અડચણ રૂપ થાય છે તેને પિત્ત બદલાવી નાંખે છે. જઠર રસ (Acid) અમ્લ છે અને પિત્ત (Alkaline) અમ્લ વિરૂદ્ધ છે.

(૨) ચરબીવાળા પદાર્થને વધારે પચવા લાયક બનાવે છે અને તે પાણીમાં ગળી જાય તેવા રૂપમાં પણ ઘણે ભાગે બદલાવે છે.

(૩) જન્તુઘ્ન હોઈ આતરડાંની અંદર ખોરાકનો સડો થતો અટકાવે

છે આ શીવાય પચેલા ખોરાકને લોહીની અંદર મેળવવામાં અને હજુ અપાચ્ય હોય તેને આંતરડાની અંદર પચાવવાને મદદ કરે છે. બંધકોશનું એક મુખ્ય કારણ પિત્તની ગેરહાજરી અથવા બહુ કમ પેદા થવું તે છે.

પેન્ક્રીયાટીક રસનું કામ–

જઠર રસથી પાચન થયેલા ચીકાશવાળા પદાર્થને પુરા પચાવવામાં અને તે શીવાય બીજી ચીજો જેની પાચન ક્રિયા પુરી નથી થઇ તેને પુરા પચાવવામાં મદદ કરે છે.

આંતર–રસનો ઉપયોગ–

આ રસ પેન્ક્રીઆટીક રસ કરતાં વધારે ઉપયોગી છે; કારણ આ રસ દરેક જાતના અપૂર્ણ અપાચ્ય રસને પચાવવા મદદરૂપ છે. ખોરાક જો પ્રવાહી સ્થિતિમાં આવ્યો હોય તોજ પચાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. એટલે જે ખોરાક ઉપર બીજી કંઇ પાચન ક્રિયા થએલી નથી હોતી તેને પચાવવાને અસમર્થ છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઉપર કહેલી સર્વે રીતે અસર થએલો ખોરાકજ વધારે સારી રીતે પચાવવાનું કામ આ રસ કરી શકે છે.

પાચનક્રિયાના રસો અને તેની ખોરાક ઉપર અસરની ટુંક સમજ.

(૧) થુંક, (૨) જઠર રસ, (૩) પિત્ત, (૪) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૫) આંતર રસ. એ મુખ્ય રસ છે અને તેની અસર નીચે મુજબ છે.

સ્ટાર્ચ–ચીકાશવાળા પદાર્થ–અને ચરબી એ ત્રણ ખોરાકના મુખ્ય ભાગ ઉપર ત્રણ રસની અસર છે.

(૧) સ્ટાર્ચ ઉપર (૧) લાળ અથવા થુંક (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૩) આંતરરસ.

(૨) ચીકાશવાળા ઉપર (૧) જઠરરસ (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ, (૩) આંતર રસ.

(૩) ચરબીવાળા ઉપર (૧) પિત્ત (૨) પેન્ક્રીઆટીક રસ (૩) આંતર રસ.

કેનસુગર (શેરડીમાંથી નીકળતી ખાંડ) માત્ર એક આંતર રસમાંજ પચે છે. એટલે આંતરરસનો ઉપયોગ માત્ર બીજા પચાવેલા ખોરાકને પચાવવો એટલોજ નથી પણ જે આખી પાચન નળીમા નથી પચતો તે કેન–સુગરને પચાવવાનું કામ પણ આંતર રસ કરે છે.

પાચન નળી એ માંસના લોચાની બનેલી નળી છે; તેના ઉપર નરમ અસ્તર છે અને તેના ઉપર જૂદા જૂદા રસ પેદા કરનાર શ્લેષ્મ-પિંડો (Glands) છે, જેમાંથી અમુક રસ પેદા થાય છે અને ખોરાક પચાવવામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જૂદી જુદી રીતે મદદ કરે છે. આ નળીનો મુખ્ય ઉપયોગ ખોરાકને હીલવી, બરાબર મેળવી આગળ આગળ જૂદા જૂદા ભાગ તરફ હડસેલવાનો છે. આ પ્રમાણે ખોરાક જૂદે જૂદે વખતે જૂદા જૂદા રસના સંબંધમાં આવે છે અને તેના ઉપર તેની અસર થાય છે.

પાચન ક્રિયાના જૂદા જૂદા દરજ્જા.

(૧) ચાવવાની ક્રિયા ખોરાક સાદો અને બહુ મસાલા વગરનો છે એમ કલ્પી ચાવવા સારા મજબુત દાંતની જરૂર છે. મસાલાવાળો પદાર્થ બરાબર ચાવી શકાતો નથી કેમ કે તીખો તમતમો લાગવાથી ઉતાવળે ગળી જવો પડે છે; એટલે મસાલાવાળો ખોરાક બેવડી રીતે નુકસાન કરે છે–એક ચાવવા અડચણરૂપ થાય છે ને બીજું ગરમ હોવાથી આંતરપડોનો વરધ લાવી પચાવનારા પદાર્થો નીકળતાં અટકાવી નુકશાન વધારે છે થુંક બરાબર પેદા થવું જોઇએ અને તેમ થાય તો ખોરાક લોંદાના રૂપમાં થાય છે એટલુંજ નહીં પણ થુંક સાથે મળતાં તેમાંથી સ્ટાર્ચ હોય તે ખાંડના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે અને તેની ખાત્રી મીઠાશ પકડે છે તેથી થાય છે. ખોરાક પુરતો ચાવવાની જરૂર

આ પ્રમાણે બેવડી છે: નરમ કરવા અને થુંકની અસર બરાબર કરવા.

(૨) જઠરમાં પાચન ક્રિયા.

બરાબર ચવાઇ રહ્યા બાદ આવેલો ખોરાક અન્નનળ વડે જઠરમાં પહોંચે છે. જેવો ખોરાક ગળાની અંદર નીચે ઉતરે છે તેવો અન્નનળ જે હમેશાં બંધજ હોય છે તે તેના ભારથી જરા ખુલ્લે છે. જેવો ખોરાક તે ખુલ્લા ભાગમાં જાય છે કે તુરત તે સંકોચાય છે. એટલે નીચેનો ભાગ ખુલે છે, તેમાં ખોરાક જાય છે. આ પ્રમાણે નીચેનો ભાગ ખુલે છે ને ઉપરનો બંધ થતો જાય છે. એ પ્રમાણે થતાં થતાં ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે. ખોરાક જઠરમાં પહોંચે છે કે તુરતજ અને કોઇક વાર તે અગાઉજ જઠરનું અસ્તર લાલ થાય છે અને તેમાંથી જઠર રસ થોડો થોડો વહેવા માંડે છે અને તે ચાવેલા ખોરાકની અંદર જે ચીકાશવાળો ભાગ હોય છે (Albumnious) તેના ઉપર તેની અસર થવા લાગે છે.

જો લીધેલા ખોરાકની અંદર ઘણું પ્રવાહી હોય છે તો પહેલા વહેલાં તેનું શોષણ થાય છે; ત્યાર બાદ ખોરાક ઉપર જઠર રસની અસર થાય છે. જેમ જેમ જેટલો ખોરાક પચી અને જઠર રસ સાથે મળી પ્રવાહી અથવા નરમ થતો જાય છે તેમ તેમ તે શોષાતો જાય છે એટલે સાધારણ નરમ ખોરાક જે રહે છે તેના ઉપર પચવાની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. જે ભાગ પચી નરમ શોષાવાને લાયક થતો જાય છે તે જઠરના આંતરડામાં ઉઘડતા દ્વારમાંથી આંતરડામાં જાય છે. જો અપાચ્ય કઠણ ભાગ તે દ્વાર તરફ જાય છે તો તે તુરત બંધ થાય છે અને તે અપાચ્ય ખોરાકને પાછું જઠર તરફ મોકલે છે. આ સંબંધમાં એક વિચિત્ર વાત જોવામાં આવે છે તે એ છે કે અરધ પચેલી ચીજને આ દ્વાર પસાર થવા ન દેતાં જઠર તરફ જ્યારે પાછી મોકલે છે, ત્યારે તદ્દન ન પચે તેવી ચીજ જેવી કે કોઈ ફળના ઠળીયા, કાચના કટકા કે બીજી જઠરમાં ન પચે તેવી ચીજને તે તેમાંથી પસાર થવા આપે છે. એ જાણવાની

શકિત આ દ્વારને કેવી રીતે છે તે સમજી શકાતું નથી પણ તેમ બને છે એ ખરી હકીકત છે. અમુક વખત પછી જઠર રસ વધવાને લીધે અસલ સ્થિતિ એટલી બધી વધે છે કે જઠર બહુ સંકોચાય છે અને બધા ખોરાકને તે દ્વાર મારફત આંતરડામાં હડસેલે છે. આ જઠરની પાચન ક્રિયાને ચોખા જેવી હલકી ચીજ પચાવવાને કલાકથી દોઢ કલાક થાય છે અને બહુ ભારે ચીજ પચાવતાં પાંચથી છ કલાક થાય છે.

(૩) આંતરડાંની અંદરની ક્રિયાથી જઠરની અંદર ચીકાશવાળો ભાગ હજમે છે પણ ચરબીવાળો ભાગ તેમને તેમ પસાર થાય છે. તે ચરબીવાળો ભાગ ઉપર પિત્ત અને પેન્ક્રીઆટીક રસની અસર થાય છે. તે ઉપરાંત ચીકાશવાળો ભાગ અને સ્ટાર્ચનો હજુ બરાબર પચેલ ન હોય તે ભાગ ઉપર પણ પેન્ક્રીઆટીક રસની બરાબર અસર થાય છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકની સર્વ ચીજ લગભગ પચી શોષણ થવા તૈયાર થઈ ગઈ હોય છે માત્ર ખાંડ (Cane sugar) જે હજુ પચી નથી તેના ઉપર આંતર રસની અસર થાય છે અને તે પણ પચી શોષણ લાયક થાય છે.

આંતરડાં જે લગભગ ૨૫ ફુટ લાંબાં છે, તેમાંથી જેવો ખોરાક પસાર થાય છે તેવો તેમાંથી પચેલો પોષણવાળો ભાગ શોષણ થતો જાય છે અને આ પ્રમાણે શોષાતાં શોષાતાં બાકી પોષણ વગરનો કડણ ભાગ આગળ ચાલતો જાય છે, જે આખરે મોટા આંતરડાના છેલ્લા ભાગમાં એકઠો થાય છે; જ્યાંથી ચોવીશ કલાકમાં ઘણે ભાગે એકવાર સવારમાં અથવા નવો ખોરાક લીધા અગાઉ, ઝાડારૂપે શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

શોષણ ક્રિયા.

આ ક્રિયા ખોરાક મોઢામાં દાખલ થાય છે ત્યારથી શરૂ થાય છે અને તે જ્યાંસુધી આંતરડાંમાંથી બહાર નિરર્થક ભાગ કહાઢી નાંખવામાં આવે છે ત્યાંસુધી ચાલુ રહે છે.

આ શોષણ ક્રિયા બહુ નાનો વેઇન્સ—અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ અને લીમ્ફેટીકસ નામની બીજી શોષણ ક્રિયાની ઝીણી નળીઓ છે તે વડે થાય છે. તેમાં અશુદ્ધ લોહી વાહિનીઓ વડે મુખ્ય કરીને જે જે પ્રવાહી રૂપે થયેલો ખોરાક જઠરમાં હોય છે તે બધો શોષાય છે, એટલે સ્ટાર્ચ-વાળો ચીકાશવાળો અને ખાંડ જેવો જે પદાર્થ પચી પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે તે બધા તે વાટે શોષાય છે. લીમ્ફેટીકસ વડે ઘણે ભાગે ચરબીવાળો ભાગ જે પચી દુધ જેવો થઇ ગયો હોય છે તે અને બીજાં તત્ત્વોનો થોડો ભાગ પણ શોષાય છે.

અશુદ્ધ લોહી વાહિનો વડે શોષાતો રસ યકૃતમાં પસાર થઇ હીપે-ટીક વેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં મળે છે. યકૃતમાં પસાર થવાથી યકૃત ગરણીનું અથવા ફીલ્ટરનું કામ કરતું હોવાથી લોહીમાં ન મળવા જેવો ભાગ જુદો પડે છે અને શુદ્ધ ભાગ આગળ પસાર થાય છે. પહેલ વહેલાં રસ પોરટલ વેન વાટે યકૃતમાં જાય છે. ત્યાંથી શોધાયા બાદ હીપેટીકવેન વડે મોટી વાહિનીઓમાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જાય છે. યકૃ-તનું કામ સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકને બરાબર પચાવવાનું છે એમ પણ કેટલાએક કહે છે. આ ઉપરથી સમજવામાં આવશે કે યકૃત (Liver) ખોરાક પચાવવા—શુદ્ધ કરવાને .શુદ્ધ ખોરાકનેજ લોહીમાં મેળવવા કેટલો ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. અને તેથીજ જેનું યકૃત નબળું તેની પાચન શક્તિ નબળીજ રહે છે. જે ખોરાક શોષણ ક્રિયાની નળી અથવા લીમ્ફે-ટીક વડે પસાર થાય છે તે થોરેસીક ડકટ નામની નળી વડે મોટી રક્ત વાહિનીઓમાં મળે છે.

આ પ્રમાણે જે ખોરાકનો રસ અશુદ્ધ લોહીની વાહિનીઓમાં આવ્યો તે લોહીમાંજ આમેજ થયેલો હોવાથી લોહી સાથે રકતાશયના જમણા ભાગમાં જઇ ત્યાંથી ફેફસાં વાટે પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવી શુદ્ધ થાય છે, અને ત્યાર બાદ તે શુદ્ધ વાહિનીઓ વાટે આખા શરીરમાં પોષણ પહોંચાડે છે, જે વડે નવા ભાગ બને છે અથવા ઘસાઇ ગએલા ભાગ

તાજા થાય છે. ફેફસાંમાંથી પસાર થયા પછી પ્રાણવાયુના સંબંધમાં આવવાથી તેની અંદર ચરબી કે ખાંડનો ભાગ જોવામાં આવતો નથી. આ પ્રમાણે પાચન ક્રિયા પુરી થાય છે. આ હકીકત પરથી આપણે સમજી શકીએ છીએ કે આ ક્રિયામાં મુખ્ય બે ભાગ છે. બધા રસનું પેદા થવું (જેમ કે મોઢામાંથી લાળ-જઠરમાંથી જઠર રસ વીગેરે) અને બીજું માંસના લોચાનું સંકોચવું (અન્ન નળનું, જઠરનું, આંતરનું, સંકોચાવું). આ બે ક્રિયા વડે ખોરાક હજમ થાય છે.

ઉપર કહી તે બન્ને ક્રિયા બરાબર થવા જ્ઞાનતંતુની અસરની જરૂર છે. એટલે જ્ઞાનતંતુ અને મગજની સ્થિતિ ઉપર પાચનક્રિયાનો બહુ આધાર છે. તે બન્નેનો અરસપરસ એવો સંબંધ છે કે બેમાંથી એકની અસર બીજા ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

પોષણની જરૂરીયાતને લીધે જઠરમાં ભુખની લાગણી થાય છે, જેમ ગળામાં તરસની લાગણી થાય છે તેમ. જઠરની અંદર અપાચ્ય અથવા નુકશાનકારક ચીજ હોય તો તુરત મોળ આવે છે-શીળસ નીકળે છે. બચ્ચાંને તો પાચન ક્રિયાની મુસ્કેલીથી ખેંચ-તાણ પણ આવી જાય છે. આ બધી પાચન ક્રિયાની અસર જ્ઞાનતંતુ ઉપરના દાખલા છે. તેથી ઉલટું જ્ઞાનતંતુ ઉપરની અસર પાચન ક્રિયા ઉપર થાય છે, જેમ કે સારો ખોરાક જોવાથી અથવા તેની સુગંધ આવવાથી મોઢામાં પાણી છુટે છે; તેમ ન પસંદ પડે તેવી ચીજ જોવાથી અથવા સુંઘવાથી પેટમાં ન ગઇ હોય તો પણ ઘણી વાર ઉલટી થાય છે. કેટલીક વાર ઉલટીની દવા આપી છે એવું કહેવાથી દરદીને ઉલટી થાય છે.

પાચન ક્રિયા સંબંધી અથવા ખોરાક પ્રત્યે રાખવી જોઇતી સંભાળ.

ખોરાકની બાબતમાં જેટલી બેદરકારી બતાવવામાં આવે છે તેટલી બીજી એકે બાબતમાં બતાવવામાં આવતી નથી. જેમ વિચારમાં—

ધુનમાં-આવે ત્યારે તે ચીજ ખવાય છે. તે વખતે જઠર એ કેવું ઉપયોગી નાજુક યંત્ર છે તેની ભાગ્યેજ સમજ કે દરકાર રહે છે. તેને એક થેલા તરીકે લેખવામાં આવે છે. જે હોય તે ગમે ત્યારે મળે તેવી રીતે, ગમે તેવા પ્રમાણમાં ભરવામાં આવે છે. અને પછી તે કેમ હજમ થતું નથી તેની ફરીયાદ ઉઠાવવામાં આવે છે. જો જઠર પોતે ભૂખ ન લગાડી ચેતવે છે કે ખોરાકની જરૂર નથી અને પોતા ઉપર બહુ બોજો પડયો છે તો તેને આરામ લેવાને બદલે ભૂખ કે રૂચિ ન છતાં સ્વાદીષ્ટ ચીજ બનાવવા મરી, મરચાં, રાઇ બીજા ઉગ્રુ ઉત્તેજક મસાલા ઉમેરી પરાણે જઠરમાં ખોસવામાં આવે છે. આ બાબતની સમજની પુરી જરૂર છે. અને તે ઉપરથી આ મથાળું જુદું પાડી તે વીશે વિગતવાર લખવામાં આવે અને તેથી આ પુસ્તકમાં પુનરૂકિતનો દોષ આવે છતાં પણ તે ફરી લખી તે ઠસાવવા પુરી જરૂર છે.

પહેલ વહેલાં ખોરાક લેવા સંબંધી કેટલીએક ભુલો વીશે કહીશું.

ઉતાવળે ખાવું.

આ શબ્દનો અર્થ સમજવો મુસ્કેલ છે, કેમકે નાનપણથી અજ્ઞાન માવતરે ખાવું એ એક તુરત ઉકેલવાનું કામ છે એમ બચપણમાં ઠસાવેલ હોવાથી જેમ બને તેમ જલદી જમી લેવું એ કુદરતીજ હોય એમ લાગે છે; તેથી ખાવામાં ધીમું શું ને ઉતાવળું શું એ સમજવું જ કેટલાએકને મુસ્કેલ લાગશે અથવા તે વીશે કહેવાવાળા દોઢડાહ્યામાં ખપશે. પણ ઉપર પાચન ક્રિયા કેવી રીતે થાય છે તે સમજ્યા બાદ કદાચ હવે સમજાશે કે દરેક ક્રિયા થવા **રસની જરૂર છે, વખતની જરૂર છે, શાન્તિની જરૂર છે;** અને તેમ છે તો પછી તેમાં ઉતાવળ એ નુકશાનકારક છે.

ઉતાવળે જમવાથી શું નુકશાન છે તે વીશે થોડું કહેવાથી બરાબર સમજાશે.

(૧) ઉતાવળે ખાવાથી મોઢામાં ખોરાક ટકે નહીં એટલે થુંક સાથે મળે નહીં.

(૨) ચવાવો તો એક બાજૂ રહ્યો પણ પુરા કટકા પણ ન થાય તો તેના ઉપર બીજા રસની પણ કેમ અસર થાય ?

(૩) પુરી લાળ પેદા ન થાય એટલે જઠર રસ જે લાળથી વધારે સારી રીતે પેદા થાય છે તે પણ પેદા થાય નહીં એટલે ખોરાક ત્યાં પણ હજમે નહીં.

(૪) પુરા કટકા ન થયા હોય અને લોંદાના રૂપમાં ન થયો હોય એટલે જઠરમાં વરમ આવે અને ઉલટી હરકત કરે.

(૫) વગર ખબર પડે વધારે ખોરાક લેવાય. પુરૂં ચવાય તો થોડે પેટ ભરાય.

જમતી વખતે પાણી પીવા વિશે.

ઉતાવળે જમનારને ખોરાક પેટમાં જલદી ઉતારવા પાણી પીવાની જરૂર પડે; તેમાં પણ જો ગરમ ચા કે તેવું પીવામાં આવે તો બેવડું નુકશાન છે. એક તો પ્રવાહી પેટમાં જાય તો જઠર રસ બહુ પેદા થતો નથી. વળી ગરમ હોય તો જઠરને તે નબળું કરે છે. જો તે ઠંડુ હોય છે તો જઠરની ગરમી ઓછી કરી નાખે છે, અને તેથી પાચન ક્રિયા અમુક વખત બંધ પડે છે. ઘણી વાર જોવામાં આવ્યું હશે કે બહુ થંડું પાણી કે આઈસક્રીમ કે બરફ ખાવાથી જઠરની અંદર આંકડી જેવું ઉપડી આવે છે અને તેથી પાચન ક્રિયા અમુક વખત બંધજ થાય છે. સાધારણ રીતે જમ્યા અગાઉ પાણી પીવાની જરૂર પડે તો અરધા એક કલાક અગાઉ પીવું. ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટ અગાઉ તો પીવું જ, જેથી જઠરમાં ખોરાક પહોંચે તે અગાઉ તે પાણી શોષાઇ જાય. જમ્યા બાદ દોઢ કલાક સુધી પાણી પીવુંજ ન જોઇએ. જો ખોરાક બહુ સુકો

કે કઠણ હોય તો શરૂઆતમાં કે જમી રહી તુરત બહુજ થોડું પાણી પીવું એ ઠીક છે. જમતાં દરમીયાન તો પાણી પીવુંજ ન જોઇએ. તેમાં પણ જેમની પાચન શકિત નબળી છે તેમણે તો જમતાં દરમીયાન પાણી કે બીજું પીણુ પીવુંજ ન જોઇએ.

જ્યારે ખોરાક બરાબર ચવાએલો હશે ત્યારે પાણીની જરૂર જણાશે જ નહીં. જો ગરમ મસાલાથી વધારે તીખો હશે તો પાણી પરાણે લેવું પડશે, પણ તે વખતે પાણી લેવું તેના કરતાં તેવો તીખાશવાળો પદાર્થ ન ખાવો એજ જરૂરનું છે.

ત્યારે, જમ્યા અગાઉ ઓછામાં ઓછી ૧૫-૨૦ મીનીટે જરૂર પડે તો પીવું, જમતાં દરમીઆન પીવુંજ નહીં, જમ્યા બાદ થોડું પાણી જો બહુ સુકો પદાર્થ હોય તો પીવું, ને દોઢ કલાક પછી તરસના પ્રમાણમાં પીવું.

ખોરાક પચાવવા જમતાં જમતાં-વચ્ચે-કે જમ્યા બાદ તુરત પાણી પીવાથી ખોરાક પચે છે, અથવા પચવામાં પાણી મદદ કરે છે એ માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી ખોટી છે.

ખોરાક કેટલી વાર લેવો જોઇએ અથવા કેટલી વાર જમવું જોઇએ.

સાધારણ રીતે બચ્ચાંએ સવારમાં શિરાવવું, બપોરના જમવું, ત્રીજા પહોરે રોંઢો કરવો અને રાત્રે વાળુઃ એમ ચાર વખત જમવું જોઇએ જ. બચ્ચાંને ચાર વાર જમાડવાનું કારણ એ છે કે હજુ તેનું શરીર વધવાનું છે, અને તેની વૃદ્ધિ માટે નિયમિત સારા પૌષ્ટિક ખોરાકની જરૂર છે. મોટાંએ એટલે અઢાર વીશ વર્ષ બાદ સવારમાં વહેલાં ચા પીવાની આદત હોય ને તે ન છોડી દેવાય તેમ હોય તો પીવો અથવા સહેજ હલકો નાસ્તો કરવો; બપોરે એક વાર જમવું ને રાત્રે અથવા સાંજે વાળુ કરવું એટલું બસ છે. જ્યારે દીવસ બહુ લાંબોજ હોય ત્યારે એટલે મે થી આગસ્ટ સુધીમાં સાંજે ત્રીજે પહોરે ભૂખ લાગે તો કંઇ ફળ ફળાદી લે, અગર બહુજ જુજ નાસ્તો કરે તો ચાલે; પણ સાધારણ રીતે બે વાર જમવાનો રીવાજ

પસંદ કરવાનો છે. ખોરાક પચતાં સાધારણ રીતે પાંચ કલાક થાય છે. અને ત્યાર બાદ જઠરને આરામ પણ દેવો જોઇએ અટલે બે વાર જમવાથી વચ્ચે પુરતો આરામ મળે છે, ને જઠર ઉપર બોજો પણ પડતો નથી.

જો એક વખતનો ખોરાક હજમ થયો નથી હોતો અને પુરેપુરો જઠરમાંથી પસાર થયો નથી હોતો ત્યાં બીજો ખોરાક પડે છે તો બધો ખોરાક સડે છે અને ઉલટું નુકસાન થાય છે. બહુજ ગંધ મારતો પવન છુટે અથવા ખાટા કે ખોરાકની ગંધના ઓડકાર આવે તો જરૂર એક રોજ અપવાસ કરવો, કેમ કે તે જઠર અને આંતરની ખરાબ સ્થિતિ સૂચવે છે.

જમવાના નિયમિત વખત દરમીઆન ખાવાની ટેવ.

આ ટેવ ઘણી ખરાબ છે. નિયમિત રીતે ખોરાક લેવાથી ભુખ બરાબર લાગે છે. અને દરેક અવયવ તેને માટે તૈયાર થઇ રહે છે. વચ્ચે વચ્ચે કંઇકને કંઇક ખાવાથી ઉલટી ખરાબી થાય છે. ભુખ નિયમિત વખતે પણ લાગતી નથી, રૂચિ થતી નથી, અને તે ખાવાથી ન ખબર પડે એવી રીતે ખરાબી વધતી જાય છે. માટે જેમને શરીરને બરાબર સંભાળવાની કાળજી હોય તેણે દરેક બાબતમાં–તેમાં પણ ખાવાની બાબતમાં–અને ખાવાનો નિયમિત વખત જાળવવાવામાં બહુજ કાળજી રાખવી જોઇએ.

જમતી વખતે પાળવાના પાંચ નિયમો.

૧ બરાબર–ખરી–તદુરસ્ત–ભૂખ લાગ્યા વગર કદી ખાવું નહીં. કુતરી (જઠર) ભસે ત્યારે શાંત રાખવા બટકું રોટલો ફેંકવો.

૨ પુરા આનંદમાં હો, શાંત હો, નિશ્ચિંત હો ત્યારેજ ખાવું. મન અસ્વસ્થ હોય તે વખતે ન જ જમવું; મન સ્વસ્થ થયા પછીજ આનંદથી જમી શકો ત્યારેજ જમવું.

૩ પુરૂં પેટ ભરીને કદી ન જમવું. કંઇક ઉણા–જરા ભૂખ્યા ઉઠો. તેમાં પણ જયારે બહુ ઘીવાળું કે ભારે જમણ હોય ત્યારે તો અરધા ભૂખ્યા ઉઠવું.

૪ માત્ર તંદુરસ્ત, હલકો પચે તેવોજ ખોરાક લેવો.

૫ સહૂથી વધારે કાળજી ચાવવામાં રાખો. ચાવી ચાવી ખાઓ. જ્યારે જે ચીજ ખાતા હો તે લોટ જેવી બારીક થઇ થુંક સાથે બરાબર આમેજ થઈ જાય અને જે ચીજ ખાતા હો તેનો સ્વાદ આવવો બંધ થાય ત્યારે પુરૂં ચાવ્યું ગણાય. પુરૂં ચાવી ખાવાથી થોડે ખોરાકે પેટ ભરાય છે ઉપરાંત તાકાદ વધારે આવે છે ને દાંત કાયમને માટે જીંદગીની છેવટ સુધી ટકે છે.

ખોરાકના પ્રમાણમાં ફેરફાર કરવા.—સબબો.

૧ રૂતુને હવાના પ્રમાણે ફેરફાર કરવો જોઇએ.
ઉનાળા કરતાં શિયાળામાં ખોરાક જરા વધારે લેવો જોઇએ. તેમ ભેજના વખતમાં એટલે વરસાદના વખતમાં ખોરાક કમ લેવો જોઇએ.

૨ ઉમ્મરના પ્રમાણમાં.

બચ્ચાઓને હજુ શરીર વધવાનું છે, એ માટે બચ્ચાંએ ખોરાક જરા વધારે લેવો જોઇએ; તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં ઉમ્મર જેમ વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઇએ.

થાક લાગ્યો હોય ત્યારે બીલકુલ ખાવું ન જોઇએ. થોડો વાર આરામ લઈ સ્વસ્થ થયા બાદ ખાવું જોઇએ. આ ઉપરથી સમજાશે કે બહુ કામ કે કસરત કર્યા બાદ તુરત ખાવું એ જોખમકારક છે. તેજ પ્રમાણે જેમાં મનનું બહુ કામ પડે અથવા વિચારનું બહુ કામ પડે તેવું કામ પણ જમ્યા પહેલાં કે જમ્યા પછી તુરત ન કરવું જોઇએ. જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછો એક કલાક કંઇ કામ ન કરવું જોઇએ, પણ આનંદમાં વખત ગાળવો જોઇએ, જેથી જઠર પોતાનું કામ બરોબર બજાવી શકે.

જમ્યા બાદ સુવાની ટેવ.

સાધારણ રીતે જમીને તુરત સુવાથી જઠર પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે. એટલે જમીને તુરત સુવાની ટેવ રાખવી ન જોઇએ.

મોટી ઉમ્મરે પચાસ વરસે, તંદુરસ્ત હોય તો ૬૦ વર્ષ બાદ, કદાચ જમ્યા બાદ થોડો વખત પડે કે સુએ તો બહુ હરકત નથી. તેટલો વખત જઠરને આરામ મળે છે ને પછી પચવાનું કામ શરૂ થાય છે, જેથી વૃદ્ધપણમાં ઉલટી મદદ થાય છે. તે શીવાય બીજાઓને સુવાથી ઉલટી સુસ્તી આવે છે એ તો તેવા સુનારના અનુભવની બાબત છે.

બહુ મોડું વાળુ કરવાની ટેવ.

જમ્યા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક અથવા છેવટ બે કલાક ગયા અગાઉ સુવું ન જોઇએ. જમ્યા બાદ તુરત સુવાથી ખાધેલો ખોરાક હજમ થતો નથી તેથી સ્વપ્નાં, અપૂર્ણ અથવા અસ્વસ્થ ઊંઘ, થડકીને જાગી ઉઠવું વીગેરે ચિન્હો થાય છે. આ રીતે જોતાં જૈનની રીત—સૂર્ય અસ્ત પહેલાં જમી લેવાની રીત—ઘણી રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. પણ તેમ નજ બની શકે તેમ હોય તો પણ સુવા અગાઊ જમ્યા વચ્ચે બે કલાક મળે તેમ વાળુ કરવું જોઇએ; તેમ રાતના દસથી મોડું ન સુવાય એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. બહુ મોડા વાળુ કરવાની ટેવથી જઠરને ખોરાક પચાવવા જે ગરમીની જરૂર તે નિદ્રાની અંદર મળતી નથી, અને તેથી પુરતી નિદ્રા પણ મળતી નથી, એટલે બધી રીતે જોતાં વહેલાં વાળુ કરવાની ટેવ રાખવી જોઇએ.

ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓ.

જેમ એકને એક ખોરાક હંમેશ લેવો અનુકૂળ આવતો નથી તેમ ખોરાકની બહુ વાનીઓ હરહંમેશ કરવી એ પણ તેટલુંજ બેહુદુ છે. વધારે વાનીઓ જુદા જુદા સ્વાદની હોવાથી ખોરાક કેટલો લેવાય છે તેનો શુમાર રહેતો નથી. થોડું થોડું ખાતાં પણ પ્રમાણ વધે છે. જઠર ઉપર બોજો પડે છે અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાએક ભુખ ન લાગવાથી જૂદી જૂદી વાનીઓ કંઇક ભાવશે એમ કરી કરાવે છે.

તે તો પોતાની જાતના દુશ્મનજ છે. **ભુખ ન લાગે ત્યારે ન ખાવું** એના જેવો બીજો સોનેરી કાયદો નથી. સાધારણ કહેણી **ભુખ્યું તેને કંઇ ન દુઃખ્યું એ દરેકે અંતઃકરણમાં** કોતરી રાખવી જોઇએ. ભુખ ન લાગે ત્યારે સ્વાદથી ગમે તેમ કરીને ખાવું એના જેવું બીજું વધારે નુકશાનકારક નથી. સાદી ત્રણ ચાર ચીજ બીલકુલ નહીં અથવા બહુજ થોડા મસાલાવાળી ખાવાની ટેવવાળાને જે ભુખ લાગે છે તેનું સ્વપ્નું પણ જુદી જુદી મસાલેદાર વાનીઓ ખાનારને આવવાનું નથી.

જ્યારે આપણા મકાન પર કોઇ આવતું હોય તે ' આવું ' એમ પુછી રજા માગે છે તેને આપણે 'ખુશીથી પધારો' એમ આવકાર આપીએ તો આવે છે, પણ આપણે કાંઇ કારણસર હમણાં જરા રોકાઓ, હમણાં બોલાવું છું, એમ કહીએ છતાં તે જણ રજા વગર ચાલ્યો આવે તેને કેવો અવિવેકી અને અણસમજૂ ગણીએ છીએ, તેમ જઠરનો દરવાન જીભ જ્યારે જઠર ન પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોય ત્યારે લિજત સ્વાદ ન આપી ન મોકલવા સૂચના સ્પષ્ટ રીતે આપે તે વખતે તમે તે ખાટા-ખારા-તીખા-મીઠા સ્વાદવાળા ખોરાક રૂપી લાંચ આપી લલચાવી ખોરાક જવા આપીએ અને પછી ખોરાક ન પચતાં દુઃખ આપે તેમાં કેની મૂર્ખાઇ ? છતાં વિચારી જુઓ, આ પ્રમાણે આપણે કેટલી વાર કરીએ છીએ.

ખોરાક લીધા બાદ કે પહેલાં નહાવાની ટેવ.

ખોરાક લીધા બાદ તુરત થંડે કે ગરમ પાણીએ નહાવાની ટેવ ખરાબ છે. ખોરાક લીધા બાદ તુરત નહાવાની ટેવ રાખવાથી જઠરને પચાવવા જરૂર જોઇતું લોહી બરાબર પહોચતું નથી. એટલે તે વખતે નહાવું ન જ જોઇએ. ખોરાક લીધા અગાઉ નહાવાથી જઠરમાં હજુ ખોરાક પડયો હોતો નથી. તેથી નહાયા બાદ જે સ્ફુરતી આવે છે તે ભૂખ લગાડવામાં મદદ કરે છે અને પાછી ખોરાક હજમ થવા વખતે પણ મદદ થાય છે. માટે જમ્યા અગાઉ નહાવું એ ઠીક છે

પણ જમ્યા બાદ તુરત નહાવું ન જ જોઇએ. ખેારાક લીધા બાદ નહાવાની ટેવ હેાય તેણે ખેારાક લીધા બાદ ત્રણ–ચાર કલાક બાદ નહાવું જોઇએ. વધારે સારી ટેવ ખેારાક લીધા પહેલાં ગમે ત્યારે નહાવાની ટેવ છે.

અક્રાન્તીઆપણે ખાવાની ટેવ.

બહુ ખાવાથી અજીર્ણ થાય છે. અને નાની ઉમરમાં કદાચ જઠર પેાતાનું કામ ગમે તે નુકશાન ભેાગવી ચલાવી લે છે પણ પરીણામે જઠર વધે છે, બદહજમી થાય છે, અને બદહજમીજન્ય હજારેા રેાગ પેદા થાય છે. શરીરમાં જૂદા જૂદા ભાગમાં ફેાલ્લાઓ ઉઠે છે અને ધીમે ધીમે શરીર આખર ખવાતું જાય છે. જુવાનીમાં કદાચ થેાડેા વાર ચલાવી શકાય છે પણ પાછળ અવસ્થા જો જીંદગી લાંબી ચાલે તેા એવી દુ:ખી થાય છે કે થેાડું પણ હજમ થતું નથી અને આખી જીંદગી અક્રાન્તીઆપણાને દેાષ દેઈ દુ:ખી જીંદગી પુરી કરવી પડે છે.

બહુ ઓછું ખાવાની ટેવ.

આ ટેવ ધર્મઘેલામાં હેાય છે–ભુખથી બહુ ઓછું અથવા બીલકુલ ન ખાવાથી શરીર કૃશ થાય છે, જઠરની દીવાલેા સુકાઇ જાય છે અને શરીર ઘસાઇ પરીણામે નાશ થવા વખત આવે છે. આ ટેવ ધર્મઘેલા શીવાય બીજામાં ભાગ્યેજ જેવામાં આવે છે; જો કે ખાઉધરા–જે તે ને જ્યારે ત્યારે ખાધા કરનારના–કરતાં ઓછું ખાવાની કે તદન ન ખાવાની ટેવ એ પ્રમાણમાં ખેાટી નથી.

એક આદમીએ કેટલું ખાવું જોઇએ?

એક વખતમાં કેટલું ખાવું તે દરેક માણસ પેાતપેાતાને માટે પેાતેજ નક્કી કરી શકે છે. ઉમ્મર, ધંધા ઉપર પ્રમાણનેા આધાર છે. ટુંકેા જવાબ એટલેાજ છે કે શરીરને જરૂર હેાય તેટલેા ને જઠર પચાવી શકે તેટલેા

ખોરાક લેવો જોઈએ. કેટલીક વખત જરૂર જેટલો ખોરાક જઠર પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં નથી હોતું; તો તેવે વખતે ઓછો ખોરાક લેવો જોઇએ. થોડો વખત ઓછો ખોરાક લેવાથી જઠર વધારે ખોરાક પચાવવા તૈયાર થશે. અને તેમ થયે પ્રમાણ વધારી શકાશે. પુખ્ત માણસ ખોરાક દર મહીને પોતાનાં શરીરનાં વજન જેટલો સાધારણ રીતે લે છે તે રાંધેલા ખોરાકનું વજન છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું વજન ૯૦ પૌંડ હોય તો દરરોજ તેણે ત્રણ પૌંડ રાંધેલો ખોરાક લેવો જોઇએ. રોટલી—શાક —દાળ—ચોખા—છાશ કે દૂધ બધાનું મળીને વજન ત્રણ પૌંડ થવું જોઇએ. આથી ઓછું ખાવાનું રહે તે સારૂં છે, પણ તેથી વધવું અને તે પણ ખરી ભૂખ વગર તે તો હાનિકારકજ છે.

જ્યારે હર હંમેશ શરીરનું કે મનનું વધારે પડતું કામ કરવાનું હોય, ત્યારે તેટલો વખત ખોરાક થોડો લેવાથી કામ સારૂં થશે. ખાસ જ્યારે એવા પ્રકારનું કામ હોય કે નિદ્રા પુરી લેવાતી ન હોય, ત્યારે પણ ઓછા ખોરાકથી શરીર સારૂં રહેશે. મંદવાડની સારવારમાં જેને બેસી રહેવું પડતું હોય, રાતના ઉજાગરા થતા હોય, તેઓએ ખોરાક ઓછો લેવો જોઇએ. તેમ ન કરે તો પોતે માંદો પડે.

બચ્ચપણમાં ખોરાક વધારે જોઈએ, કારણ શરીરને વધવું છે. જુવાન અવસ્થામાં કામ તથા ધંધાના પ્રમાણમાં જોઈએ. વૃદ્ધ અવસ્થામાં ઓછો ખોરાક જોઇએ. ઘણા ડાકટરોનો એ અભિપ્રાય છે કે સાઠ વર્ષ બાદ દર પાંચ પાંચ કે સાત સાત વર્ષે થોડો થોડો ઓછો કરતાં ઉલટું શરીર લાંબું ટકે છે. મગજના કામથી થાક વધારે લાગે છે. મગજશકિત જેમાં વપરાય તેવા ત્રણ કલાકનું કામ શારીરિક શકિત જેમાં એકલી વપરાય તેવા દશ કલાકના કામ જેટલો થાક લગાડે છે. એટલે મગજ અને શારીરિક કામ કરનાર સરખા કલાક કામ કરે તો મગજના કામ કરનારને ખોરાક વધારે જોઇએ, કારણ થાક બહુ લાગે; પણ શારીરિક કામ કરનાર ખોરાક વધારે પચાવી શકે એટલે ખાવાની

બાબતમાં મગજની મ્હેનત કરનારે વધારે જરૂર છતાં ઓછું ખાવું જોઇએ. અને શારીરિક કામ કરનારને ઓછી જરૂર છતાં વધારે પ્રમાણમાં ખાવું જોઇએ. આ બન્ને માટે સરસ પ્રમાણ ભુખ લાગે અને હજમ કરી શકે તેટલુંજ ખાવું એ નિયમ થઇ શકે. જમતાં જ્યારે પુરતું થઇ રહ્યું એવું ભાન થવા આવે કે તુરત ખાતાં બંધ થવું જોઇએ. સ્વાદથી ગમે તેટલો લલચાય તો પણ પછી સ્વાદથી એક કોળીઓ પણ વધારે ખાવું ન જોઇએ. લૈાકિક કહેણી છે કે "ઢોર પણ ચારામાંથી કયારે વળવું તે જાણે છે, પણ એક મૂર્ખ માણસ ભાણેથી કયારે ઉઠવું તે જાણી શકતો નથી, અથવા પોતાના પેટનું માપ જાણતો નથી." દરેક માણસ સાધારણ અનુભવથી પોતાને કેટલા ખોરાકની જરૂર છે તે જાણી શકે છે.

હિંદુ શાસ્ત્રની અંદર સાધારણ માણસે કેટલું ખાવું જોઇએ તેનું પણ પ્રમાણ આપ્યું છે. ગૃહસ્થાશ્રમીએ ૩૨ ગ્રાસ એટલે કોળીઆ અથવા નવાલા ખાવા જોઇએ. દરેક ગ્રાસનું પ્રમાણ નાનાં લીંબુ જેવડું હોવું જોઇએ. અથવા પોતપોતાના મોંઢાના પ્રમાણમાં સહેલાઇથી સમાઇ શકે તેટલું જોઇએ. શાસ્ત્રમાં કોળીઆનું પ્રમાણ જણાવવા 'કુકડીનાં ઇંડાં' જેવડો કહ્યો છે. આ કદ બતાવવાનું એક કારણ એ કલ્પી શકાય કે કુકડીનું ઇંડું લગભગ સરખા કદનું હોય છે. આ ગ્રાસ ગણત્રીમાં મુખ્ય ખોરાક ગણેલો હોય એમ જણાય છે. સ્હેજ પણ ભુખ્યા ઉઠવામાં નુકશાન જ નથી. ભુખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું, અન્ન સમા પ્રાણ છે, પણ અન્ન મારે પણ છે અને જીવાડે પણ છે. ઓછું અન્ન અમૃત છે. વધારે લેવાય તો તેજ અન્ન ગમે તેવું મિષ્ટ કે સ્વાદિષ્ટ હોય છતાં હળાહળ ઝેર છે. બાદ પેટ તણાય તો જાણવું કે વગર ખબર પડે વધારે જમાયું છે. તેમ આંખ ઉપર બોજો આવે એટલે ભાર જણાય. જરાય હલાવું ન જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાર બાદ દોઢ કલાકે પહેલી વાર પાણી પીધા પછી ચચરકા આવે, પવન છુટે, પેટ દબદબ બોલે તો જાણવું કે જે ખોરાક લેવાય છે તે પ્રમાણમાં વધારે છે. તેવે વખતે એક બે ટંક ભૂખ ખેંચવી, પણ હરગીજ ખાવું નહીં.

ખોરાક તત્ત્વની ખામી.

ઘણી વાર ખોરાકનો જથ્થો ઓછો હોતો નથી પણ તેની અંદર જે તત્ત્વો જોઇએ તે પુરતાં હોતાં નથી તો એથી પણ નુકશાન છે. ખોરાકની અંદર ચરબીવાળાં તત્ત્વ અપૂર્ણ હોય, સ્ટાર્ચવાળાં ઓછાં હોય કે ચીકાશવાળા (માંસલ દ્રવ્ય) ઓછાં હોય તો દરેકનાં ઓછાં-પણાથી નુકશાન છે. એટલે ખોરાકની વાનીઓ પસંદ કરવામાં એવી રીતે પસંદ કરવી જોઇએ કે બધાં તત્ત્વો પુરતા પ્રમાણમાં આવે. જેમ કે માત્ર ઘઉંની રોટલી અને જલદ ચા ઉપર રહેવામાં આવે તો શરીર નંખાઈ જાય છે અને ફીકા લોહી વગરના ચહેરા નજરે પડે છે. તેજ પ્રમાણે મીલમાં દળેલો લોટ વાપરવાથી પણ તેની બનેલી રોટલીમાં પુરતી તાકાદ નથી. ઘંટીના દળેલા લોટમાં જે તાકાદ અને મીઠાશ છે તે તેમાં નથી. ઘઉંના બહુ ઝીણા આટાથી પચાવવું ઉલટું મુસ્કેલ થાય છે, તેથી ઉલટું ઘંટીમાં દળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી સહેલાઇથી પચે છે. મીલના બહુ ઝીણા લોટની રોટલી જ્યારે પેટમાં લોંદા જેવી જામી જઠરને નબળું પાડી પચા-વવાની મુસ્કેલી વધારે છે ત્યારે દળેલ લોટની રોટલી પચાવવી વધારે સરળ છે. તે મુજબ છડી દાળો કરતાં ફોતરાંવાળી દાળો વહેલી પચે છે, કેમ કે ફોતરાં પચાવવામાં મદદ કરે છે. વળી ફોતરાંવાળી દાળમાં મસાલા વગર પણ સ્વાદ આવે છે, જ્યારે છડી દાળો લોચો થઈ પેટ બગાડે છે અને તેમાં સ્વાદ માટે વધારે મસાલાની જરૂર પડે છે.

કુદરતી ભૂખ જાણવા ખરો ઉપાય એક જ છે કે મીઠાં (નિમક) વગર બીજો કોઈ પણ મસાલો ઉમેરવો ન જોઇએ. ધાણાજીરૂ હળદર–હીંગ–હોય તો બસ. તેની પણ લાંબા કાળની ટેવને લીધે એ જરૂર. આનો પુરાવો સ્પષ્ટ છે. જ્યારે કોઈ પણ ફળ–પાકું કે કાચું ખાઇએ–અરે કાચા કે શેકેલા દાણા–પોંખ જેવું–ખાઇએ ત્યારે જે લીજત આવે છે તે

રાંધેલા ખોરાકમાં અને તીખા તમતમા ખોરાકમાં હરગીજ નથી આવતી.

ખોરાકની જાત.

સાધારણ કહેવત છે કે "Man is made up of what he eats" એટલે જેવો ખોરાક ખાય છે તેવો માણસ બને છે, અથવા "As a man eateth, so is he" જે ખાય છે તેવો તે છે. એટલે હલકો અથવા નીચ ખોરાક ખાવાથી પ્રજાની અવનતિ થાય છે અને ખાસ કરીને તેના વિચાર હલકા થાય છે. આહાર તેવો ઓડકાર. વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને માંસાહાર એ એની સરખાવટ હોઇજ શકે નહીં. અને તે સબંધી ચર્ચામાં ઉતરવાનું આ સ્થળ નથી, પણ વનસ્પતિ-જન્ય ખોરાકની શ્રેષ્ઠતા બુદ્ધિ અને સમજ અને તેને લઇને તત્વજ્ઞાન વધારવા વધારે અનુકૂળ છે એ તો હવે નિર્વિવાદ જ છે.

ખોરાક પકાવવાની ક્રિયા.

એ પુરતી કાબેલ અને કાળજી રાખનારના હાથમાં હોવી જોઇએ. ખરાબ રસોઇ થવાથી જેમ ન કહી શકાય તેવું નુકશાન છે તેમ બહુ સ્વાદવાળી, મસાલાવાળી બનાવવાથી પણ તેથી વધારે નુકશાન છે. કાચું, પાકું, થોડી વધારે ગરમી, નરમ સખ્ત બનાવવું એ કંઈ ગમે તેથી બને તેવું નથી. સારી તંદુરસ્તી રહેવાનું અને રાખવાનું મુખ્ય સાધન રસોયો છે. એકને એક ચીજ રસોઇ બનાવવાની ક્રિયાને ફેરે અપાચ્ય બને છે. પણ ગમે તે ભારે ચીજ સારી રસોઇ કરનાર સારી રીતે પચી શકે તેવી રીતે બનાવી શકે છે. રસોઇ બનાવવી એ એક આખું શાસ્ત્ર છે. અને તે વિશે તે સંબંધીના પુસ્તકોથી ઘણું સમજાય તેવું છે. સારા કુટુમ્બની અંદર ઉત્તરોઉત્તર એક બીજાની પરંપરાથી મળતા અનુભવને લીધે ઓરતો રસોઇ સારી કરી જાણે છે. અને આર્યાવર્તની અંદર હજુ તો રસોઇ સારી બના-વવી એ એક ઓરતનું ભૂષણ ગણાય છે. પણ ધીમે ધીમે એક-

માર્ગી કેળવણી વધે તેમ તે તરફ દુર્લક્ષ થતું જોવામાં આવે છે. તેની વિરૂદ્ધ બને તેટલો પોકાર ઉઠાવવા સહુ કોઇએ મથવું જોઇએ. કઠોળ–દાળ ચડતાં એટલે બાફતાં ન હોય એટલે ઝટ જલદી બાફે માટે ઉતાવળ કરવા પાપડીઓ ખારો–સાજીફૂલ વગેરે નાંખી ઉતાવળથી પકવે તે નુકશાનકરતા છે. ક્ષારને લીધે પોચાં થાય છે પણ અગ્નિથી ઉકળી બરાબર બફાઇ જે કુમાશ અને ગુણ આવે છે તે ન આવતાં ઉલટાં નુકશાન કરે છે; માટે વાર લાગે તે સહન કરવું, પણ પરાણે પોચાં પાડી વાપરવાથી એમાં નુકશાનજ છે. રાંધવાના વાસણમાં માટીનાં વાસણ વાપરવાથી ધીમી ગરમીથી જે ખોરાક પરિપકવ થાય છે તેમ પિત્તળના વાસણમાં પકાવવાથી બનતું નથી. તેમાં પણ હવે એલ્યુમીનયમ વપરાય છે, તેથી તો વધારે ખરાબી થાય છે. રાંધવામાં તે ન વપરાય તો સારૂં.

તળેલો ખોરાક પચવો ભારે છે કારણ તેમાં ઘી રગેરગ ખોરાકમાં ઉતરી જવાથી જઠર રસની તેના ઉપર અસર થતી નથી. અને તેથી બરાબર હજમ થતો નથી અને સડો થાય છે. જેથી બીજા ખોરાકને પણ સોડવી અજીર્ણ વધારે છે માટે તળેલા ખોરાકથી પુરતા સાવચેત રહેવું જોઇએ તેમાં પણ જેનું પાચન નબળું હોય તેણે તો તદન તે લેવોજ ન જોઇએ. તળેલો ખોરાક હજમ ન થાય તેનું કારણ ઘીમાં જે તળાય છે તે અપથ્ય થાય છે. પચવામાં સહૂથી સહેલી છાશ, તે પછી દહી, તેથી ભારે દુધ, તેથી માખણ, તેથી ઘી અને સહુથી પચવામાં ભારે તળેલું ઘી છે. એટલે તળેલું ઘી જ્યારે પાછું જઠરના ક્રિયા જેવા છાશ જેવા પ્રવાહિ રૂપમાં આવે ત્યારેજ લોહીમાં મળે; તેથી તે બહુજ મુશ્કેલીથી પચે છે. ટાઢો–શીળો ખોરાક પણ ન લેવો જોઇએ. એક પહોરનો પડતર ખોરાક ખાવાની સ્પષ્ટ મના છે તેને બદલે એક દિવસનો પડતર ખોરાક બીજે રોજ ખાવાથી કેટલું નુકસાન થાય તે સમજવા જરૂર છે. પડતર ખોરાક હંમેશાં અદ્રસ્ય રીતે પણ

સડે છે. જ્યારે વધારે પડતો સડો થાય છે ત્યારેજ દુર્ગંધ પેદા થાય છે. બાકી જેવો ખોરાકને એક પ્રહર થઈ ગયો કે સડવું શરૂ થાય છે, જેને ટેવને લઇને લોકો સ્વાદ ગણે છે. ગરમી પણ પ્રાઇમસ જેવી ઉગ્ર ગરમીથી આપવી ન જોઇએ. તેને બદલે સાધારણ ચૂલાની ગરમી વધારે સારી ઉપયોગી ને ફાયદાવાળી છે. સવારની પડેલી દાળ ફરી રાત્રે વધારે છે તેનો જે સ્વાદ જુદો છે તે સડાને લઇનેજ છે. ઢોકળાં, જલેબી વીગેરે પણ જો કે સ્વાદમાં ઉમદા ગણાય છે પણ તે પણ સોડવીનેજ થાય છે. ટેવને લઇને, અમુક સ્વાદને લઈને, અમુક જાતના સડાને લઈને, થોડો વખત તેથી નુકશાન ન જણાય અને કદાચ ફાયદો દેખીતી રીતે લાગે, તોપણ ખોરાક તો સડેલોજ છે, અને તે નુકશાનકરતાજ છે.

ખોરાકના વિષયમાં ગીતાજીના શ્લોકો ઉપયોગી હોઇ અહીં ટાંકયા છે.

અધ્યાય ૧૭ શ્લોક ૮–૯–૧૦

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥ ८ ॥
कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्ण रुक्ष विदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ ९ ॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ १० ॥

શ્લોક ૮ નો અર્થ–આયુષ્ય, સત્ત્વ, બળ, આરોગ્ય, સુખ પ્રીતિ તેની વૃદ્ધિ કરનારા, રસ્ય, સ્નિગ્ધ, (સસાર) સ્થિર (રૂચિકર) હૃદ્ય એવા આહાર સાત્વિક વૃત્તિવાળા જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૯ નો અર્થ–કટુ (કડવા) અમ્લ (ખાટા) લવણ (ખારા) અતિ ઉષ્ણ (બહુ ઉના) તીક્ષ્ણ (બહુ તીખા) રૂક્ષ (સુકા–લુખા) વિદાહિ (બળત્રા અથવા દાહ કરે તેવા) એવા, દુઃખ શોક રોગ ઉપજાવનારા આહાર રાજસ જનને પ્રિય છે.

શ્લોક ૧૦ અર્થ-યાતયામ (એક પહોર ગયો છે તેવું ઠંડું), **ગતરસ** (જેનો સ્વાદ ઉડી ગયો છે), પૂતિ (દુર્ગન્ધવાળું, લસણ ડુંગળી,) **પર્યુષિત** (એક રાતનો પડતર), ઉચ્છિષ્ટ (છાંડેલું), અમેધ્ય (મદ્ય માંસ આદિ અપવિત્ર, ગ અને ખરાબ એવું ભોજન તામસ જનને પ્રિય છે.

ખોરાકમાં ચરબી અથવા સાકર ખાંડ કે ગળપણ પણ વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તે નુકસાનકારક છે. તે બન્ને વધારે લેવાથી યકૃત ઉપર બોજો પડે છે. જઠરમાં સડો વહેલો થવાથી બીજા ખોરાક પચવામાં હાનિ થાય છે. અને તેથી પિત્ત ચડયું એમ કહેવાય છે.

મસાલેદાર ખોરાક—રાઇ, મરચાં, તીખાં, તજ, લવીંગ, વીગેરે ગરમ મસાલાથી પણ અજીર્ણ થાય છે. શરૂઆતમાં થોડા લેવાતા હોય તો પણ જેમ જેમ વખત જતો જાય છે તેમ તેમ જઠરરસ પુરતો નીકળવા વધારે વધારેની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ વરમ થોડો થોડો આવવાથી ઓછો રસ કાઢે છે, એટલે વધારે મસાલા લેવાની જરૂર પડે છે. કારણ જઠરનું પડ કામ કરવા ના પાડે છે અને પછી જઠર રસ તદ્દન પાતળો અને ઓછો નીકળે છે, અને પાચન ક્રિયા થતીજ અટકે છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે મસાલાની ટેવ વગર—ખબર પડે ન વધે તે સંભાળવાની જરૂર છે અને તેનો રસ્તો એકજ છે કે તેથી તદ્દન દૂરજ રહેવું. મસાલા વગર સ્વાદ ન લાગે એ માત્ર ટેવનું કારણ છે. થોડા રોજ તદ્દન મસાલા વગરનું ખાવાની ટેવ પાડી હોય તો પછી મસાલા વગરનો ખોરાક પોતાથીજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ખરૂં પુછો તો મસાલા વાપરનારને અનાજના મૂળ સ્વાદનું ભાનજ નથી. વાલ કે અડદની દાળ માત્ર એકલું મીઠું નાંખી ખાવાથી વાલ કે અડદનો જે મૂળ સ્વાદ આવે છે તેનું તેજ દાળ મસાલાથી ખાનારને સ્વપ્ને પણ ભાન નથી. માત્ર મસાલાનો સ્વાદ **આવે છે.**

મીઠું

મીઠાની ખરી રીતે બીલકુલ જરૂર નથી. તો પણ લાંબા અભ્યાસથી તે લેવાની ટેવ છે **એટલે** તે તદ્દન બંધ કરવું ન પરવડે પણ જેમ બને

તેમ તેની ટેવ ઓછી પાડતા જવી જોઇએ. જુદી જુદી પ્રજામાં તેા એક બાજુ રહ્યું પણ જુદા જુદા આસામીઓની પણ મ્હેાઢાંની ટેવ જુદી છે. આપણેા ખેારાક અંગ્રેજોને બહુ ખારેા લાગે છે. તેઓ મીઠાનું પ્રમાણ બહુ ઓછું ખાય છે અને તેમાં બીજાં પણ કારણેા છે. આપણામાં જુદા જુદા આસામીઓમાં પણ એકને જે બરાબર જણાય તે બીજાને મેાળું યા ખારૂં જણાય છે. એ માત્ર ટેવની બાબત છે. જેમ બને તેમ મીઠું ઓછું ખાવાની ટેવ પડતી હેાય તેા પાડવા જરૂર છે. આખા શરીરમાં મીઠાંનું પ્રમાણ $\frac{1}{2}$ પાઉન્ડ એટલે આશરે ૧૦ દશ રૂપીઆ ભાર છે. તેટલું મીઠું શરીરમાં રહેવા દરેક વનસ્પતિજન્ય ખેારાકમાં તેમ પ્રાણીજન્ય ખેારાકમાં કુદરતી રીતે હેાય છે. જો કે તેને રાંધવામાં કેટલીક વાર પાણી કહાડી નાંખવામાં આવે તેમાંથી થેાડેા ભાગ નીકળી જાય છે, તેા પણ થેાડું રહે છે. તેથી ખેારાકમાં મીઠું ઉમેરવાની જરૂર બહુજ થેાડી છે. પણ લાંબા વખતના અભ્યાસ–ટેવથી રસેાઈમાં નાંખવાની રીત પડી ગઈ છે. પણ તે જેમ ઓછું તેમ સારૂં તેા ખરૂં. કેટલાએક રેાગેામાં મીઠું તદ્દન બંધ કરવા ફરમાવવામાં આવે છે અને દેશી ઉપચારમાં તેા અમુક રેાગમાં એટલુંજ નહીં પણ લગભગ ઘણી બીમારીમાં મીઠું તદ્દન બંધ કરાવે છે, તેથી પણ ફાયદા થતા નજરે જોવાય છે. બહુ અક્રાન્તીઆ અથવા સ્વાદીઆ માણસને ખેારાક ઓછેા લેવાની ઘણી ભલામણ કર્યા છતાં તે પ્રમાણે તે વરતી ન શકતેા હેાય, તેા તેને ઓછેા ખેારાક ન કરવાનું કહેતાં લેાહી શુદ્ધ કરવા અમુક દિવસ મીઠા વગર ચલાવવાનું કહેવાય તેા એવડી રીતે ફાયદેા થાય છે. પેાતાથી ખેારાક ઓછેાજ લેવાય છે અને મીઠું ઓછું લેવાથી શુદ્ધિ પણ થાય છે. પણ મીઠું એટલે નીમક બંધ કરી જો ગળપણ ખાંડ-સાકર–ગેાળની છુટ રાખવામાં આવે તેા જોઇતેા ફાયદેા મળે નહીં, માટે તે વખતે ગળપણ પણ બંધ કરવું જોઇએ.

ખટાશ.

થેાડી ખટાશ નુકશાનકારક નથી. પણ જો પ્રમાણ વધતું જાય

અથવા તેની દરકાર ન રહે તો તેથી અલગજ રહેવું સારૂં છે.

અથાણાં અથવા આચાર

એ પણ માત્ર સ્વાદ માટે છે અને જેમ થેાડાં લેવાય અથવા ન જ લેવાય તેમ સારૂં છે કુદરતી ભુખ ન હેાય અને ભાવતું ન હેાય તે વખતે પરાણે પેટમાં ભરવાનાં એ બધાં પાંપણાં છે. ખરી રીતે જ્યારે ન ભાવે ત્યારે ન જ ખાવું એ ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે એમ મનાય છે કે ન ભાવે ત્યારે ગમે તેમ કરી ખેાટા સ્વાદ કરીને પણ ખાવુંજ જોઇએ. આના જેવી બીજી મેાટી ભુલ એકે નથી. સાધારણ કહેણી છે કે "Lose a supper and defy hundred physicians" રાતનું વાળુ જવા આપેા અને પછી સેા વૈદને ધિક્કારેા; અર્થાત્ ભુખ વગર નહીં ખાએા તેા કેાઇ વૈદની જરૂર જ નહીં રહે.

હંમેશાં સ્વાદજ મારે છે. જેમ ખેારાકમાં અતિ સ્વાદવાળાથી નુકશાન થાય છે, તેમ દરેક ઇન્દ્રિનેા સ્વાદ એ રેાગ લાવનારેા અને નુકશાનકારક છે.

પાણી.

પાણી કુવાનું પીવું જોઇએ. સારા કુવા ન હેાય ત્યાં વરસાદનું પાણી તળાવ વીગેરેમાંનું બરાબર ગાળીને પીવું જોઇએ.

ખેારાકમાં ભેળસેળ.

સ્વચ્છ ખેારાક ન હેાય તેા તેથી હજારેા મરજ (રેાગ) થાય છે.

હજમીયત માટે દવા.

પાચન ન થાય ત્યારે દવા કે જુલાબ લેવાની ટેવને જેટલા તિરસ્કારથી ધીક્કારીએ તેટલું એાછું છે. ખરી દવા ક્યાં ભુલ છે તે શેાધી કહાડવી એ છે. પેાતાથી ભુલ ન મળે તેા વૈદ પાસે દવા માંગવાના કરતાં બધી હકીકત જણાવી ભુલ શેાધાવવી એજ પચાવવાનેા રસ્તેા સરળ કરવાનેા ખરેા માર્ગ છે. આ બાબતની સંભાળ નથી રખાતી

એટલુંજ નહિં, પણ કોઇ ડાકટર સામેથી ચાલી તે કારણ શોધવા તજવીજ કરે તેને "હવે એ બધી કડાકુટ જવા દો, ને એક ડોઝ આપો" એવા શબ્દોથી તરછોડી નાંખી ખરૂં ખોટું હિત ન જાણનારા દરદીની કેળવણી વીશે શું કહેવું? પચાવવાનું કામ એ હંમેશનું કામ છે. અને તેની અડચણ દૂર કરવા માત્ર એક ડોઝ અથવા થોડા રોજ દવા રાખવી એનું પરીણામ એ આવે છે કે દવાખાનું બંધ થતુંજ નથી, અને બદલામાં જરૂર એટલું ખરાબ થાય છે કે પછી બીજી સલાહનો પણ લાભ રહેતો નથી. આ બાબતમાં દરદી કરતાં ડાકટરે વધારે સંભાળ રખાવવાની છે. ડાકટરોનો મોટો ભાગ પણ પુરતું કારણ શોધ્યા વગર દવા આપે છે એ પણ ઓછું શોચનીય નથી. એથીજ વૈદક ધંધાને એબ લાગે છે.

ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવની જરૂર.

ઝાડે જવાની ટેવ નિયમિત જ રાખવી જોઇએ. અપચાના ઘણાખરા કેસનું એક મુખ્ય કારણ આ ટેવ નિયમિત ન હોવાનું છે. અમુક ટેવ પડવાથી-ફેર થવાથી આંતરડાં તૈયાર થઇ રહેછે, તેમાં વખતો વખત તેવા વખતે આંતરડાં આપણી બેદરકારીથી પોતાની ફરજ ભુલી જાય છે, અને પછી આપણું તેમાં કાંઇ ચાલતું નથી. પછી ફરીયાદ કરવી રહે છે કે ઝાડો આવતો નથી. જરૂર કરતાં એક કલાક પણ ઝાડો આંતરડામાં રહેવાથી ઘણું નુકશાન છે. ઝાડો એ ખોરાકમાંથી પોષણ હરાઇ ગયેલો કચરો માત્ર જ નથી, પણ શરીરના ભાગમાંથી નકામો થયેલો ભાગ બધો નીકળવાનો રસ્તો પણ એક આંતરડાંજ હોઇ, તે સાથે મળેલો છે; અને તેથી તે ઝેરી અર્થાત શરીરને નુકશાનકારક છે. એટલે શરીરમાં લાંબો વખત રહેવાથી તે શરીરમાં પાછો શોષાય છે, અને શરીરને ખરાબ કરે છે. માટે તંદુરસ્તીના કારણે પણ ઝાડે જવાની ટેવ બરાબર નિયમિત જ હોવી જોઇએ.

બહુ લાંબા અનુભવવાળો દરેક વૈદ ઝાડો જેનો લાંબો વખત રોકાએલો હોય તેના બધાના શ્વાસમાં રોકાએલા ઝાડાની દુર્ગંધથી વાકેફ છે, અને તે ગંધનું કારણ ફરીને તે મેલ શરીરમાં શોષાએલો હોય, તે છે એ સમજી શકે છે.

ઝાડો સાધારણ રીતે ચોવીશ કલાકમાં એક વખત આવવો જોઇએ અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તેનો વખત ચોકક્સ કલાક જોઈએ. ઘણે ભાગે સવારમાં જવાની આદત હોય છે. કોઇકને જમ્યા અગાઉ જવાની આદત હોય છે. કેટલાએક બે વાર જાય છે, કોઇક એકાંતરા જાય છે. જે આદત હોય તે નિયમિત વખતની જોઈએ.

કેટલીએક વખત નિયમિત ઝાડે ન જઇ શકવાના કારણમાં જાજરૂની અગવડતા હોય છે. તેમ હોય તો ગમે તે કરીને તે અગવડતા દૂર કરવી જોઇએ. સાધારણ કહેતી છે કે એક વાર જોગી, બે વાર ભોગી ને ત્રણ વાર રોગી, અને તે તદ્દન ખરી પણ છે.

ખોરાકના પચવામાં મનની અસર.

મન અને પાચન ક્રિયાનો અરસપરસ સબંધ બહુ છે. શાંત મનથી જ્યારે આનંદમાં હોઇએ ત્યારે ગમે તેવો ખોરાક હજમ થાય છે. તેથી ઉલટું ચિંતામાં હોઇએ, ત્યારે ગમે તેવો સાદો ખોરાક પણ હજમ થતો નથી. બીક દીલગીરી ગુસ્સાથી મોઢામાં થુંક પેદા થતું બંધ થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જઠર રસ પણ બંધ થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે કોઇ માણસ જમતી વખતે ફીકર સાથે જમે છે તો તેને સાદો ખોરાક પણ હજમતો નથી. " A hearty laugh is the very best sort of condiment " જમતી વખતે અંતઃકરણપૂર્વક હસવું આવે એવું શાન્ત અને આનંદમય મન હોય તેનાથી ચડતો બીજો મસાલો નથી. જમતી વખતે પુરો આનંદ રહેતો હોય તેને અજીર્ણ થવા સંભવજ નથી.

અમુક કોમમાં જેટલી વખત અને જ્યારે જમવું ત્યારે સ્નાન કરીને

જમવું એમ જે પ્રથા છે તેનો હેતુ એવો કલ્પાય છે કે નહાવાથી મન શાંત પોતાની મેળે થાય અને ત્યાર બાદ નીચે જીવે એકાન્તમાં મૌન રીતિએ જમાય, તો શાંતિ પણ જળવાય અને ચાવવામાં પણ ધ્યાન રાખી ચવાય. પણ શાંતિ અને ચાવવાનું ન બને તો માત્ર બે કળશીઆ શરીર ઉપર ઢોળવાથી ફાયદો નથી.

દંત.

ચાવવાની ક્રિયા વખતે દાંતની જરૂરીયાત વીશે બોલાઈ ગયું છે. તો પણ એટલું જણાવવાનું છે કે ગમે તેમ કરી દાંત કાયમ રહે તેવી રીતે સાફ રાખવા પુરતા યત્ન કરવા જોઇએ. દરેક દાંતની ખોટ જીંદગીનું ઓછામાં ઓછું એક વરસ કમ કરે છે એમ કહેવું એ અતિશયોક્તિ નથી. એટલે ચાલે ત્યાંસુધી દાંત પડાવવાની કે કઢાવવાની ટેવ રાખવી ન જ જોઇએ. ઘણી વાર દાંતના દુઃખાવાથી જુવાનીમાં માણસ દાંત કહાડી નાખવા વધારે પડતી આજીજી કરે છે. અને બીન અનુભવી દાકતર અથવા ઉતાવળો ડાકટર તે કહાડી નાંખે છે. પણ થોડા વખતના દુઃખ માટે કાયમનું દુઃખ પેદા કરનારને ખરો વૈદ ગણવો ન જ જોઈએ. બે ચાર રોજ દુઃખાવો રહ્યા પછી જો દાંત રહી શકતો હોય તો તે રાખવામાં ડહાપણ છે. એક દાંત પાડયા પછી આખી હાર ઢીલી પડે છે અને પછી વારા ફરતી દાંત પડાવવા પડે છે અથવા પડતા જાય છે. અને પરીણામે જુવાનીમાંજ ચાવવાની અડચણ થાય છે; અને કૃત્રિમ દાંત રાખવા પડે છે, જે ગમે તેવા હોય તો પણ કુદરતી દાંતના જેવું કામ કરી શકે જ નહીં એ નિર્વિવાદ છે. વળી થોડા દુઃખ માટે દાંત કઢાવનારા બધા દાંતનાં ચોકઠાં બેસરાવી શકે તેવા શ્રીમંત પણ હોતા નથી.

દાંતમાં-પેઢામાં પરૂ થવાનો રોગ (Pyorrhia) મળ બહુ વધ્યો છે ને તે ન ચાવવાની, બહુ મસાલેદાર ખાવાની-અજીર્ણ હોય છતાં પરાણે પેટમાં નાંખવાની-ગળપણ વધારે પડતાં ખાવાની, પેઢાં દાંત સાફ ન રાખવાની-તમાકુ દાંતે દેવાની-એવી હજારો કુટેવોનું પરિણામ છે. તે બંધ કરવા કે સુધારવા લક્ષ ન અપાતાં-દરેક દાકતર દાંત કઢાવો એવી

સલાહ ઉતાવળે જ આપી દરદીની આખી જીંદગી બરબાદ કરાવે તે માટે જેટલું ધ્યાન ખેંચાય તેટલું ઓછું છે. એક દાંત પડાવ્યો એટલે ભલે પછી નવો નંખાવો તો પણ જીંદગીનું કમમાં કમ એક વર્ષ ખોવો છો, માટે બહુજ અપવાદવાળા કેસ શિવાય આ રીત ઓછી થાય તો સારૂં. દાંત કઢાવ્યાથી પરીણામ ઉપર જણાવ્યું તેમ ઉલટું ખરાબ આવે છે.

દાંતનાં ચોકઠાં વિ .

દાંતનાં ચોકઠાંની જરૂર પોતાની ભૂલથી નાની ઉમ્મરમાં એટલે ૪૫-૫૦ વર્ષ પહેલાં દાંત પડી ગયા હોય ત્યારેજ ઊભા થાય છે, અને તેવે વખતે ચોકઠાં નંખાવવાને વાપરવાં એ ઠીક છે. પણ વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે પોતાથી દાંત પડી જાય ત્યારે ચોકઠાં નંખાવવા જરૂર નથી. તે વખતે એમજ સૂચના છે કે હવે દાંત ચાવી શકે તેવી ચીજ જઠરમાં ન મોકલવી. કદાચ દાંતનાં ચોકઠાંથી ચાવીને કે ખાંડી ભૂકો કરી પરાણે જઠરમાં દાખલ કરશો તો તે હજમ નહીં થાય. કારણ ત્યારે જઠરરસ એવોજ પેદા થાય છે કે જે પેઢાંથી ચવાય તેવોજ ખોરાક પચાવી શકે. એટલે તેવી ઉમ્મરે દાંતના ચોકઠાંનો ઉપયોગ નથી.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્રાવ અને શ્રાવ. (Secretion and Excretion) (**રસોત્પત્તિ**)

શરીરને તંદુરસ્તીમાં રહેવા માટે અને તેના પોષણ અને ટકાવને માટે બે ક્રિયા ખાસ ઉપયોગી છે. ખોરાકની અંદરથી પોષણ લાયકની ચીજો જે ક્રિયાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગની અંદર બદલાઇ શકે છે તે ક્રિયા (assimilation), અને તેથી ઉલટી ક્રિયા જે વડે શરીરનો દરેક નકામો ભાગ નાશ થઇ નીકળી જાય છે તે. આ બન્ને ક્રિયાને મદદ કરનારી મુખ્ય બે ક્રિયા છે, સ્રાવ અને શ્રાવ. સ્રાવ એ શરીરમાં લીધેલા ખોરાકમાંથી બનતાં લોહીમાંથી અમુક પેદા થતાં પ્રવાહી છે, જે શરીરના ઉપયોગમાં બહુ અગત્યનાં છે. અને તેનાથીજ શરીરના નવા ભાગ પણ

બને છે. તેથી ઉલટું એટલે કે જે ક્રિયા વડે શરીરના દરેક ભાગમાંથી નકામા ભાગ દૂર કરવા પ્રવાહી બને છે તે ક્રિયા, અને તેથી બહાર નીકળતો પ્રવાહી.

સ્રાવ—મુખ્ય સ્રાવ નીચે મુજબ છે १ પાચન રસો.

૧. થુંક. ૨. જઠરરસ. ૩. પિત્ત. ૪. પેન્ક્રીએટીક.
૫. આંતર રસ. જે વીશે વર્ણન થઇ ગયું છે.

२. સીરસ પ્રવાહીઓ, જે સીરસ પડમાંથી આવે છે અને જેનું કામ પોતપોતાના પડને ચોંટવા ન દેતાં ચીકણા અથવા નરમ રાખવા ઉપયોગી છે. જેવા કેઃ—

क. પેરીટોનીઅમ. ख. પેરી કારડીઅમ. ग. પ્લુરા

घ. મગજનાં સીરસ પડ (ડયુરામેટર, પાયામેટર અને આર્કનોઇડ).

३. સાંધામાં થતું પ્રવાહી—જે સાંધાના પડમાંથી તેને ઉંગેલા—સ્નિગ્ધ અથવા નરમ—રાખવા જરૂર પડતું નીકળતું પ્રવાહી.

४. ત્વચામાંથી સ્રવતું ચીકણું પાણી જે ચામડીને નરમ અને કુણી રાખવા જરૂરનું છે તે. (પસીનો નહીં.)

શ્રાવ.

મુખ્ય શ્રાવ પસીનો. મ્યુકસ, પીશાબ, પિત્ત અને કારબોનીક એસીડ વાયુ છે, અને તે ત્વચા, મ્યુકસ મેમ્બ્રેન, મુત્રપીંડ, યકૃત અને ફેફસાં વાટે નીકળે છે.

ત્વચા.

મોટી ઉમરના માણસના શરીર ઉપરની બધી ત્વચાની સપાટી લગભગ ૧૨ થી ૧૬ ચોરસ ફુટ થવા જાય છે. ત્વચાની અંદર પસીનો પેદા કરનાર નાની ગોળીઓ છે, (ગ્રન્થીઓ–Sweat glands) જેની સંખ્યા ૨૩૦૦૦૦૦ની છે. અને તેમાંથી દરરોજ અઢી શેરથી ત્રણશેર (૪૦ રૂપીઆ ભારનાં તોલના) પસીનો ચોવીશ કલાકની અંદર છુટે છે.

પસીનો ઘણે ભાગે પાણી છે અને તેની અંદર યુરીયા અને મીઠું એ બે ક્ષાર જણાય છે. ઊનાળામાં રોગમાં કે થાક વખતે પસીનો પ્રત્યક્ષ જણાય છે. પણ તે શિવાય હર વખત પસીનો થાય છે, પણ તે વરાળ રૂપે અદૃસ્ય રીતે ઊડી જાય છે. અને તેમ થવા ચામડી સાફ હોવી જોઇએ. જો ચામડી સ્વચ્છ ન હોય તો મેલ ત્વચામાં જામી પસીનો ઉડી જતાં અટકાવે છે, પરીણામે તાવ–ચામડીના ઉપદ્રવ વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

વાળ.

શરીર ઉપર બધા ભાગ ઉપર (માત્ર હાથની હથેળી અને પગનાં તળીઆં શીવાય) થોડા યા ઘણા વાળ હોય છે. માથાં ઉપરના વાળનીજ સંખ્યા ૧૨૦૦૦૦ની લગભગ છે. ઝીણાં રૂવાંટાં જે ઝીણા બારીક વાળ છે તે સાડા ત્રણ કરોડ મનાય છે તેમાં અતિશોયક્તિ નથી. વાળ આશરે ૪૦ વર્ષ પછી સાધારણ રીતે સફેત થવા માંડે છે. અને ૬૦ વરસ સુધીમાં લગભગ બધા વાળ સફેત થાય છે. પુરી તંદુરસ્તીવાળાને બધા વાળ તદ્દન સફેત છેવટ સુધી પણ થતા નથી. પણ તેવી જૂજ સંખ્યા નીકળે છે. ચિંતાથી, બીકથી, દીલગીરીથી અથવા તેવીજ ઉગ્ર લાગણીથી થોડા વખતમાં–એકાદ અઠવાડીયામાં અને કોઇક વાર માત્ર એક રાત યા દીવસની અંદર વાળ સફેત થઇ ગયાના દાખલા જણાયા છે.

ત્વચાની ફરજ યા કામ.

ત્વચા ઘણી ઉપયોગી ફરજ બજાવે છે.

૧ શરીરમાંથી નકામા ભાગને પસીના રૂપે બહાર કહાડે છે.

૨ ફેફસાંની માફક પ્રાણ વાયુ અંદર લે છે અને કારબોનીક એસીડ બહાર કહાડે છે. ફેફસાંથી જેટલું આ કામ બજાવાય છે તેનો ($\frac{1}{60}$) સાઠમો ભાગ કામ ચામડી કરે છે. એટલે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં પણ ત્વચા ઉપયોગી ભાગ બજાવે છે.

૩ જરૂર વખતે શરીરની અંદર શોષણ ક્રિયાનું કામ પણ તે બજાવે છે. તરસ બહુ લાગી હોય અને તાજું મીઠું પાણી પીવા ન મળતું હોય

તો દરીયાના પાણીમાં ભીનું કરેલું લુગડું ત્વચા ઉપર રાખવાથી તૃષા શાંત થાય છે.

૪ શરીરની ગરમીનું નિયમિતપણું જાળવવાનું કામ ત્વચાનું છે.

૫ શરીરની અંદર બધા ભાગનું રક્ષણ કરવું એ પણ તેનું મુખ્ય કામ છે.

૬ સ્પર્શ શક્તિ એ તેનો ગુણ છે.

ત્વચાનું ઉપયોગીપણું કેટલું છે એ માત્ર એટલા ઉપરથી જણાય છે કે કોઇ પણ કારણથી તે પોતાની ફરજ બજાવી શકતી નથી તો એકદમ મરણ થાય છે. કોઈ માણસના આખા શરીર ઉપર વારનીશ લગાડી ત્વચાનું કામ અટકાવીએ તો તુરત મરણ પામે છે. આ ઉપરથી ત્વચાને સાફ ન રખાય તો કેટલી રીતે તેની ફરજો બજાવવામાં અડચણરૂપ થવાય છે તે સમજવું સહેલું છે.

હર હંમેશ ઓછામાં ઓછું એક વાર સાફ ચોળીને નહાવું જોઇએ. નહાયા બાદ જોરથી દાબી શરીર લુછવું જોઇએ. ચીકાશ દૂર કરવા સાબુ પણ વાપરવો જોઇએ. સારી જાતનો સાબુ ન હોય તો ચીકાશ દૂર કરવાને બદલે ત્વચાનાં ઝીણાં કાણાં ઉલટાં સાબુની ચીકાશથી બંધ થાય છે માટે બરાબર પ્રમાણનો બનેલો સાબુ વાપરવો જોઇએ.

નહાવાથી સળેખમ અટકે છે.

કેટલાએકની એવી માન્યતા છે કે સળેખમ નહાવાથી થાય છે તે ભુલ ભરેલી છે. બરાબર ચોળીને નહાવાથી સળેખમ ઉલટું મટે છે. અલબત બહુ ઠંડો પવન શરીર ઉપર નહાતી વખતે આવે તેમ-તેવા વખતમાં નહાવું ન જોઇએ. જો કે આપણા મુલકમાં તો બહુ ઠંડો પવન રહે તેવા અપવાદવાળા જ દિવસો છે.

કપડાં.

કપડાં પહેરવાની જરૂર બે પ્રકારે છે.

૧ વિનય અને જનસહવાસમાં રહેવાથી અદબ જાળવવા અને એબ ઢાંકવા કપડાંની જરૂર છે.

૨ જુદી જુદી રૂતુની જુદી જુદી અસરથી ગરમી વધતી ઘટતી અટકાવી શરીરની નિયમિત ગરમી જાળવવા તંદુરસ્તી માટે તેની જરૂર છે. શીયાળામાં શરીરની ગરમી જાળવવા જરૂર પડે તેટલાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ પણ ઉનાળામાં તો વિવેક જાળવવા જરૂર પડે તેટલાંની જ જરૂર. બાકી જેમ બને તેમ ખુલ્લું શરીર રાખવું જોઇએ.

શરીરની ગરમી જાળવવાની બાબતમાં નામાંકિત ડાક્ટર સેબલ્સ ડોરનો અભિપ્રાય એવો છે કે શરીરની ચામડીને ગરમી, ઠંડી સહન કરી, એક સરખી નિયમસર રાખવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. અને કપડાંથી જ હવાની ઠંડી-ગરમી અસર રોકવાને બદલે શરીરની કુદરતી ગરમી આપોઆપ જળવાઇ શકે એવી ટેવ પાડવી જોઇએ.

જેમ ચામડીને હવાની શરદી—ગરમી—સહી—શરીરની નિયમસરની ગરમી જાળવી રાખવા ટેવ પાડશો તેમ ગરમી બહુ સારી રીતે જાળવી શકાશે. ટુંકામાં શરીરની ચામડીનું કામ કપડાં પાસેથી લઇ ચામડીને તુરત શરદી ગરમીની અસર થાય તેમ પંપાળી નકામી ન બનાવશો. પગરખાં પણ ન ચાલે ત્યારેજ પહેરવાં જોઇએ. જેમ ખુલ્લે પગે ચલાય તેમ સારૂં.

કપડાં કેવાં જોઇએ.

૧ શરીરના દરેક ભાગના અવયવની ફરજને આડે ન આવે તેવાં એટલે અવયવ છુટથી પોતાનું કામ કરી શકે તેવાં જોઇએ.

૨ શરીરના દરેક ભાગનું ઉષ્ણમાન સરખું રાખે તેવાં જોઇએ.

૩ વજનમાં તેની જરૂરીયાત શીવાય વધારે વજનદાર ન જોઇએ. બને તેમ હલકાં જોઇએ.

૪ સરળતાથી બીલકુલ ટાપટીપ વગર જલદીથી ઉતારાય—પહેરાય તેવાં જોઇએ.

૫ ટાઢ બહુ હોય ત્યારે ભારે જાડાં ગરમ કપડાંથી ટાઢ રોકવાના કરતાં ઝીણાં કપડાં—પણ વજનમાં હલકાંથી વધારે સારી રીતે રોકાય છે.

૬ કપડાં સફેત રંગનાંજ ઉત્તમ છે—સાફ રહી શકે છે. રંગવાળાં કપડાં

પહેરવા સારાં નથી. તે મેલાં જણાતાં નથી; તેમ રંગ માત્રમાં થોડે અંશે પણ ઝેર હોય છે.

મુત્રપિંડ.

તેનું મુખ્ય કતવ્ય પેશાબ પેદા કરવાનું અને તે વાટે નિરૂપયોગી ક્ષાર બહાર કહાડવાનું છે. દર ચોવીસ કલાકે મોટી ઉંમરના માણસને ૫૦ આઊંસ એટલે આશરે ત્રણ શેર ઉપર થોડો પેશાબ થાય છે. જ્યારે પસીનો વધારે થાય (એટલે કે ગરમીની ૠતુમાં), ત્યારે પેશાબ થોડો ઓછો થાય છે, અને ઠંડી ૠતુમાં જ્યારે પસીનો કમ થાય ત્યારે પેશાબ સહેજ વધે છે. તેજ પ્રમાણે જ્યારે કોઇ પણ કારણસર પિત્તનો સ્રાવ બરોબર થતો નથી ત્યારે પિત્તનાં તત્વો પેશાબ વાટે પણ નીકળે છે.

યકૃત.

તેમાંથી પિત્ત પેદા થાય છે. આ યકૃતનું વજન આશરે ૪ થી ૫ શેર (પાઉન્ડ) છે. શરીરની અંદર મોટામાં મોટી ગ્રંથી–ગાંઠ (ગ્લેન્ડ) તે છે. ચોવીસ કલાકની અંદર પિત્ત આશરે **અઢી શેર** જેટલું પેદા થાય છે. પિત્ત બધો વખત પેદા થાય છે, પણ પાચન ક્રિયા થતી હોય તે વખતે ઘણું પેદા થાય છે. તે નિયમિત રસ્તે બહાર ન નીકળી શકે તો તેથી ઝાડાની કબજીઅત, માથાનો દુ:ખાવો, કમળો વગેરે ઘણાં મરજો પેદા થાય છે.

શરીરની ગરમી.

માણસમાં ૯૮°૬ ફેરન હીટ ગરમી રહે છે. મારા જોવામાં આવ્યું છે કે આપણા દેશમાં ખાસ બંદર કાંઠે (માંગરોળમાં) તો જૂવાનમાં પણ ૯૭° 'નોરમલ' રહે છે. બુઢ્ઢામાં એટલે ૫૫–૬૦, પછી તો ૯૬° ને કેટલા એકમાં ૯૫° પણ નોરમલ રહે છે. એટલે તે ઉપર તાવ છે એમ ગણવું જોઇએ. સવારના કરતાં બપોરના વખતમાં શરીરની ગરમી તંદુરસ્તીમાં પણ કંઈ વધારે રહે છે, અને તે તફાવત જેમ ઉમ્મર વધે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં વધારે સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે.

લોહીની વાહિનીઓમાં ફરતા લોહીના ઘસારાથી આ ગરમી થતી હોય અથવા કાયમ રહેતી હોય એમ જણાય છે. ૯૬થી ઓછી કે ૧૦૬થી વધારે એ બન્ને જોખમ બતાવનારી છે. થરમોમીટર કરતાં પોતાનું શરીરજ વધારે ઘટાડે ગરમીની અસર સારી રીતે જાણી શકે છે. અનુભવી વૈદડાકટર નાડ તેમજ બીજાં ચિહ્નથી તાવ થરમોમીટર ન બતાવે ત્યારે પણ જાણી શકે છે.

પ્રકરણ ૫ મું.

જનનેન્દ્રિય સંબંધી બે બોલ.

મનુષ્યનું ઉમદામાં ઉમદું કૃત્ય પોતા જેવુંજ બાળક પેદા કરવું તે છે. જે ઇન્દ્રીની આવી ઉમદામાં ઉમદી ફરજ "પોતાથી પોતાને પેદા કરવું" તે ઇન્દ્રી સંબંધી અજ્ઞાન અથવા તેનો ગેરઉપયોગ કરવામાં આવે તો પરીણામ ખરેખર બહુજ ખરાબ આવે છે.

બચપણમાં અને બુઢાપણમાં સ્ત્રી પુરૂષ સંગની લાગણી સ્વાભાવિક રીતે રહેવી નજ જોઇએ. માત્ર જુવાનીમાં (૧૫ થી ૪૫ ઓરતોમાં ને ૨૫ થી ૫૫ મરદમાં) એ લાગણી સ્વાભાવિક છે. તેને બદલે જ્યારે દુધીયા દાંત હજુ ભાગ્યેજ બધા દૂર થયા હોય ત્યાંજ ઢીંગલા ઢીંગલીની માફક લગ્ન કરવામાં આવે અથવા તેમ ન થાય ત્યાં પણ બચ્ચપણમાંજ બચ્ચાંનું લક્ષ તેવા વિષયો ઉપર વાતચીત, રીતભાત, દેખાદેખીથી દોરવવામાં આવે, ત્યાં બચ્ચું પૂર્ણ ખીલવાની આશાજ ખોટી છે. નાની ઉમરમાં માવતરની ફરજ એ છે કે બચ્ચાંને જેમ બને તેમ તે સંબંધી જ્ઞાન નજ થાય તેવું વર્તન રહેવું જોઇએ. એક વાર જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થઈ તો પછી ખરાબીનો પાયો મંડાઈ ચુકયો. માટે નાનપણથીજ છોકરાં અને છોકરીઓ અલગ જ રહે એમ થવું જોઈએ. અને કદાચ સાથે રહે તો પણ કેળવણી, રીતભાત, વર્તન અરસપરસ એવી રીતે રાખતાં શિખવવાં જોઈએ કે તેમને તેવા વિષય ઉપર ચર્ચાજ ન કરવી, એટલુંજ નહિ પણ તેની વાત સાંભળતાં પણ અવિવેક થયો એમ સમજાઇ જવું જોઇએ.

ખોરાક પણ બચપણથી બુઢાપણા સુધી એવો મસાલેદાર અને ભારે તેજ હોવો ન જોઇએ કે જેથી લાગણીઓ વશ ન રહેતાં આડે રસ્તે દોરાવામાં મદદ કરે.

પુરૂષ સ્ત્રી કે છોકરાંને જે પુસ્તક વાંચવા મળે તે ઉપર પણ આવી અસરનો આધાર છે.

કસરત સાધારણ રહેવી જોઇએ. દરેક માણસનો બધો વખત કંઈક કંઇક ઉપયોગી કામમાં એવી રીતે રોકાએલો હોવો જોઇએ કે ખાલી તર્ક કુતર્ક કરવા તક જ ન મળે. ઘર કેળવણી કુટુમ્બના માણસની રીતભાત-સોબત અને નોવેલ કે તેવાં વાચન ઉપર તેનો બહુ આધાર છે.

બ્રહ્મચર્ય.

આખી જીંદગી પર્યન્ત કોઇ બ્રહ્મચર્ય નજ પાળી શકે, અમુક વખતે વીર્યશ્રાવ થવોજ જોઇએ, ન થાય તો પોતાની મેળે થઈ જાય છે, અથવા મગજ ઉપર ચડી જાય છે, અથવા શરીર ખરાબ થાય છે, એ **તદ્દન ખોટી અને ભુલભરેલી હકીકત છે.** તેમ જકેટલા-એકનું માનવું છે કે લાંબો વખત અથવા આખી જીંદગી બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી વીર્ય ઘટી જાય કે નપુંસક થવાય છે, એ પણ તદ્દન ગલત વાત છે. સાધારણ રીતે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં તો ભીષ્મ પિતામહ જેવા બ્રહ્મચારીના દાખલાથી સર્વને જ્ઞાત છે કે વીર્ય સંરક્ષણના ફાયદા અમુલ્ય છે. તોપણ સાધારણ માન્યતા વખતે તેથી ઉલટી તરફ દોરી જાય; માટેજ ખાસ ભાર દઇને જણાવવું જોઇએ કે બનવું મુશ્કેલ છે, પણ જો બની શકે તો જીવત્ જાગત બ્રહ્મચર્ય પળાય તો ઓર મજબુતી અને તાકાદ–શારીરિક માનસિક અને આત્મિક–બધી જાતની–બની રહે છે. શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે કે આત્મિક–બળ તો બ્રહ્મચર્ય વગર મેળવનારા ફોગટ ફાંફાંજ મારે છે અને વખતનો વ્યય કરે છે. ખરા બ્રહ્મચર્ય વગર ખરી તાકાદ વગર પોતાને

આત્મજ્ઞાન નજ મળી શકે એ સિદ્ધાંત છે, તેવીજ રીતે શરીર સંપત્તિ પણ બ્રહ્મચર્યના પ્રમાણુમાં જ મળે છે. બ્રહ્મચર્યનો આધાર મનની દ્રઢ સ્થીતિ ઉપર છે ને તેનો આધાર શારીરિક તાકાદ ઉપર છે; એટલે શરીરની સારી સ્થીતિનો જેમ બ્રહ્મચર્યના ઉપર આધાર છે તેમ નબળાં મનવાળા બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે તે અસંભવિત છે. બહુ ઉપવાસ કરનારાનાં શરીર નબળાં થાય છે તેથી પણ વીર્ય સંરક્ષણ થઇ શકતુ નથી. એટલે શરીરની શકિતના પ્રમાણુમાંજ તપ કરવું જોઇએ; જેથી શરીર ખીલવવામાં ધર્મ કાર્ય પણ વધારે થઇ શકે. તે વિષે એક ઋષિ પતિપત્ની વચ્ચે થએલો સંવાદ કેટલો અર્થસુચક છે તે જણાવવા અંહી ટાંકું છું.

રૂષિ અને તેમનાં પત્ની પુર્ણકુટીમાં લાંબો વખત રહ્યા બાદ પત્નીએ રૂષિને વીનંતી કરી કે હવે આપની ઉમ્મર અરધી ગઇ છે તો મને રૂતુદાન આપો તો ઠીક. રૂષિને રૂચતું ન હોતું તો પણ રૂતુદાન આપ્યું અને એક સારા પુત્રનો જન્મ થયો. અમુક વખત પછી રૂષિ પત્ની જ્ઞાની હતાં તો પણ બીજા પુત્રની ઇચ્છા થતાં ફરી વીનવતાં રૂષીએ જણાવ્યું કે પત્ની શું તારાથી અજ્ઞાત છે કે એક પુત્ર પેદા કરતાં મારૂં ચોથા ભાગનું આયુષ્ય ગુમાવ્યું છે અને ધર્મ કાર્યમાંથી ઓછું થયું છે," છતાં હજુ તું તેવો આગ્રહ રાખે છે? તારી મરજી હોય તો રૂતુદાન આપું પણ તારે સમજી રાખવું કે દરેક રૂતુદાને મારૂં ચોથા ભાગનું આયુષ્ય ઓછું થાય છે. રૂષિપત્ની પણ સમજુ હતાં અને આગ્રહ ન કર્યો. જે પુત્ર થયા હતા તે તેના પિતા જેવા જ વિદ્વાન હતા.

સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળનારને નીચેના ઉપર ધ્યાન રાખવાથી તે પાળવા મદદ થાય છે.

૧ દૃઢ સંકલ્પ કે ઇચ્છા—જેવી ઇચ્છા દ્રઢ થઈ તેવી તાકાદ મેળે મળે છે. કોઈ અસ્વચ્છ વિચાર મગજમાંજ આવવા ન દેવો. આવે તેવો કાઢી બીજા તરફ લક્ષ ફેરવવું; જેમ જેમ તે તરફ દ્રઢ મન રહેશે તેમ તેમ ઓછા વિચાર આવશે, અને આખરે સારા વિચારમાંજ મન સ્થિર રહેશે, એટલે પહેલું માનસિક બ્રહ્મચર્ય દ્રઢ કરવું.

૨. ખોરાક—

અન્ન તેવો ઓડકાર અને આચાર તેવા વિચાર એ વાકયમાં ખરો અર્થ સમાએલો છે.

સાત્વિક અન્ન-થોડા પ્રમાણમાં લેવું એટલે સ્વાભાવિક મન શાંત રહેશે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાની ઈચ્છા રાખનારે સારા તેમજ મસાલેદાર ખોરાકનું સ્વપ્નું પણ ન લાવવું. વખતે ખાવા જરૂર પડે તો તેમાં પુરી અનુરતી ન રાખવી; પણ બનતાં સુધી તે ખાવા તરફ વૃત્તિ ન જ રાખવી એ ઉત્તમ છે.

૩. કસરત—

નિયમિત કસરતથી શરીરને કસવું. કસરત કરવાથી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ખલેલ પહોંચે છે એ હકીકત ખોટી છે. ઉલટા બધા ભાગની સાથે વીર્ય સંરક્ષણ થવા નળીઓને તાકાદ મળે છે એટલે સારી રીતે વીર્ય સચવાય છે.

૪. નહાવું.

હર હમેશ એક વખત નહાવાથી મદદ મળે છે.

૫. ધર્મ તરફ લક્ષ—

શુદ્ધ અંતઃકરણપૂર્વક પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના અને તેણે બતાવેલી ફરજો તરફ ખરી લાગણીથી વર્તન એ પણ બ્રહ્મચર્ય પળાવવા મદદ કરે છે. ધર્મથી એક જાતની દ્રઢતાની મદદ મળે છે અને તેથી ધારેલી મુરાદ બર આવે છે.

૬. રોકાએલા રહેવું—

શરૂઆતમાં જ્યારે બ્રહ્મચર્ય પાળવા હજુ આદત પડી નથી એટલે દ્રઢ સંકલ્પ છતાં વખતોવખત વિષય તરફ મન જાય છે ત્યારે હમેશાં બીજા કામમાં રોકાએલા હોવાથી અથવા છેવટ એકાંતમાં રહેવાની તક ન લાવવાથી પણ એ સંકલ્પને દ્રઢ થવામાં મજબુતી મળે છે; એટ-

હુંજ નહીં પણ ગમે તેવા દૃઢ સંકલ્પવાળાને માટે પણ એકાંતવાસ બુરી ચીજ કહેલી છે.

પંચતંત્રમાં ઓરત માટેજ કહેલો શ્લોક અંહીજ જણાવું છું; એ શ્લોક પુરૂષ અને સ્ત્રી બન્નેને એક સરખો લાગુ પડે છે.

रहो नास्ति क्षणो नास्ति नास्ति प्रार्थयितो नरः
तेन नारद नारीणां सतीत्वमुपजायते ।

ખાનગી જગ્યા ન હોય, વખત ન હોય, અને ઈષ્ટ અથવા સંકેત થએલો પુરૂષ (અથવા પુરૂષને સ્ત્રી) ન હોય, તોજ હે નારદ સ્ત્રીનું (પુરૂષનું) પણ સતીત્ત્વ (બ્રહ્મચર્યપણું) સચવાઇ શકે છે.

આ જગ્યાએ જણાવવું જોઇએ કે એક એવી ખોટી માન્યતા છે કે જેમ પિશાબ ઝાડો પસિનો બરાબર ન નીકળે તો રોગ થાય તેમ વીર્ય પણ અમુક વખતે નીકળવુંજ જોઇએ, જો ન નીકળે તો તે નુકશાન કરે; એ માન્યતા તદ્દન ભૂલ ભરેલી છે. ઉલટું વીર્યનો તો શરીરમાં જેમ વધારે સંગ્રહ થાય તેમ શરીરની તાકાત વધે ને શરીર વધારે સુદૃઢ થાય છે.

પ્રકરણ છઠું.

ખોરાક.

શરીરનાં અંદર દરેક ભાગની કુદરતી ઘટ થતી રહે છે. તે ઘટ પુરી કરવા જે ચીજો શરીરમાં લેવામાં આવે છે તેને ખોરાક નામ આપી શકાય. શરીરની વધઘટ માટે પ્રવાહી, નક્કર કે વાયુરૂપે જે ચીજ લેવામાં આવે છે તે બધાનો સમાવેશ ખોરાકમાં થાય; તોપણ અહીં આપણે નક્કર અને પ્રવાહી જેને ખોરાકમાં ગણીએ છીએ તે વીષે બોલીશું.

ખોરાકના પ્રકાર, મુખ્ય પ્રકાર.

૧ ચીકાશવાળા એટલે આલ્બ્યુમીનસ કે નાઇટ્રોજનસ પદાર્થ.
૨ સ્ટાર્ચ—સાકરવાળા પદાર્થો.

૩ તેલી અથવા ચરબીવાળા પદાર્થો.
૪ નિરિન્દ્રિય પદાર્થો અથવા ઇન્‌ઓરગેનીક.

૧ ચીકાશવાળા પદાર્થો.

એદાંની સફેતી એ માંસાહારી ખોરાકમાં અને ઘઉંનું ચીકાશવાળુ સત્ત્વ (Albumen), દરેક દાળની અંદર રહેલાં ચીકાશવાળાં તત્ત્વ, દુધમાં રહેલું ચીકાશવાળું તત્ત્વ, આ બધામાં રહેલાં ચીકાશવાળાં તત્ત્વો —જે માંસના લોચા, મગજ, જ્ઞાનતંતુ માંસપિંડો એટલાને પોષણનું મુખ્ય સાધન છે તે આવા ચીકાશવાળા પદાર્થોમાંથી મળે છે અને એ બધા ભાગોની નવી બનાવટ પણ તેજ તત્ત્વોમાંથી થાય છે.

૨ સ્ટાર્ચ અને સાકરવાળા પદાર્થો.

તેમાં મુખ્ય સ્ટાર્ચ અને સાકર છે. સર્વ લીલોત્રી, દાણા, અને ઘણાંખરાં ફળની અંદર સ્ટાર્ચ હોય છે. કેટલાએકમાં જેમ કે ઘણી જાતના દાણાની અંદર અને બટાટા સુરણ વીગેરેમાં સ્ટાર્ચ બહુ જથ્થામાં હોય છે,—તે એટલે સુધી કે લગભગ તે ચીજનો ૨/૩ અથવા ૩/૪ (બે તૃતીયાંશ અથવા પોણો) ભાગ વજન સ્ટાર્ચ તેની અંદર હોય છે. દરેક ચીજનો સ્ટાર્ચ જુદી જુદી જાતનો હોય છે. મુખ્ય તફાવત એ છે કે દાણાની અંદરના સ્ટાર્ચ કરતાં લીલોત્રીની અંદરનો સ્ટાર્ચ હજમીયતમાં વધારે સખ્ત છે. સ્ટાર્ચના કણની આસપાસ એક પડ હોય છે તે રાંધવાથી ગળી જાય છે, તેમ પાકાં ફળમાંથી પણ ગળી જાય છે, એટલે નરમ થઈ જાય છે અને ત્યારબાદ સ્ટાર્ચ હજમ થાય છે. તેટલા માટે એટલે ઉપરનું પડ ગળી જવા માટે અથવા તુટી જવા માટે દાણાને રાંધવાની જરૂર છે. કાચાં ફળ ખાવાથી બરાબર ન હજમાવાનું કારણ પણ એજ છે કે તેની ઉપરનું પડ બરાબર ગળી ન જવાને લીધે પચવામાં ભારે રહે છે.

સાકર અથવા ખાંડ (શુગર્સ) ની ઘણી જાત છે.

મુખ્ય શેરડીમાંથી બનતી કેન શુગર, ફળ અને દ્રાક્ષમાંથી બનતી ગ્રેપ શુગર, દુધમાંથી બનતી મીલ્ક શુગરઃ આ ત્રણેમાં સૌથી મીઠી કેન શુગર છે. પણ તે પચવે બીજા કરતાં ભારે છે. સહુથી ઓછી મીઠી મીલ્ક શુગર છે, અને પચવે સહુથી સહેલી ગ્રેપ શુગર છે. આ સાકરનો ઉપયોગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનો છે. એટલે શરીરનું બળતણ અથવા ગરમી પેદા કરનાર સાકર છે.

ચરબી અથવા તેલી પદાર્થો.

મુખ્ય ઘી અને તેલ છે. દુધમાં પણ તે છે. તેનો ઉપયોગ પણ સાકરની માફક ગરમી પેદા કરવાનો છે.

નિરિન્દ્રિય પદાર્થો.

કેટલાએક ક્ષારો ખોરાકમાંથી બહુ નાના પ્રમાણમાં મળી આવે છે—જેવા કે પોટાશ સોડા અને લાઇમના ફોસ્ફેટો તેમજ તેના કલોરાઇડો.

આ શિવાય ખોરાકની અંદર પોષણ ન કરે તેવા ભાગો પણ મળી આવે છે. આવા ભાગોમાંના કેટલાએક જોકે પોષણ કરનાર નથી, તોપણ બહુ ઉપયોગના છે. એક તો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો લેવાયો છે એમ જણાવવાને, બીજું તેના ઘસારાથી જઠરમાં અને બીજા ભાગોમાંથી રસ પેદા કરવાને; અને આવાજ કારણથી આગળ કહેવાઇ ગયું છે તેમ બહુ ઝીણા મીલમાં દળેલા લોટ કરતાં ઘંટીમાં દળેલો લોટ રોટલીના રૂપમાં સહેલાઈથી પચે છે.

આ તત્ત્વો ખોરાકમાં કેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ.

ઘણા પ્રયોગો ઉપરથી નક્કી થયું છે કે ખોરાકની અંદર જો ચીકાશવાળો એક ભાગ હોય તો સાકરવાળા ભાગોના સાત ભાગ જોઇએ. (સ્ટાર્ચ, શુગર અને ચરબી બધા ભાગોના). બધા ખોરાકની અંદર માત્ર ઘઊં એકજ એવી ચીજ છે કે જેની અંદર આ પ્રમાણ બરાબર જળવાએલું છે. બીજા દરેકની અંદર પ્રમાણ કોઇમાં એકનું વધારે તો

બીજામાં બીજાનું વધારે એમ જોવામાં આવે છે અને તેથી ખોરાકોમાં એકની સાથે બીજાને મેળવવાની જરૂર પડે છે. જેમ કે ચોખામાં ચીકાશવાળો ભાગ બહુ થોડો છે તો તેની સાથે મગ કે તુરની દાળ મેળવી ખીચડી બનાવવામાં આવતાં બન્ને પ્રમાણ જોઇતા પ્રમાણમાં આવે છે. તેવીજ રીતે માંસાહારીઓ ચાવલ સાથે શેરવો અથવા મચ્છી મેળવી ખાય છે. જુદી જુદી વાનીઓની બનાવટ અને મેળવણ લાંબા વખતના અનુભવે એવી થઇ ગઇ છે કે બન્ને જોઇતા પ્રમાણમાં આવી જાય છે.

ખોરાક સંબંધે કેટલીક થતી અગત્યની ભુલો.

ખોરાકના સંબંધમાં અજ્ઞાનને લઇને, સ્વાદમાં બહુ તણાઈ જવાથી, લાંબા વખતની ટેવથી, અજ્ઞાન માવતરો તરફથી તે સંબંધી પૂરતી કાળજી ન રાખવામાં આવતી હોવાથી, જુવાનીના જોરમાં, અરસપરસની ચડસાચડસીમાં, સાધારણ રીતે જમતી વખતે બહુ આગ્રહ કરવાની ટેવથી અને એવાં બીજાં હજારો કારણથી ખોરાક સંબંધી થતી ભુલોનું વર્ણન પુરેપુરું કરવાનું લગભગ અસંભવિતજ ગણાય, તોપણ થોડીએક ભુલો બતાવવા અહિં પ્રયાસ કર્યો છે.

૧. ભુખ એ દરેક વખતે કેટલો અને કેવો ખોરાક લેવો એ અચુક બતાવે છે એમ ધારવું એ એક ભુલ છે. ખોરાક અને તંદુરસ્તી વચ્ચે એટલો બધો સંબંધ છે કે ખરી ભુખ છે કે ખોટી તે નક્કી કર્યા વગર ખાવાથી નુકશાનજ છે. કેટલીવાર અમુક રસોઈ આજે સારી થવાની છે અથવા અમુક એક ચીજના સ્વાદનું વર્ણન કરે કે તુરત બહુ ભુખ લાગી છે એમ વૃત્તિ થાય છે, જે માત્ર કૃત્રિમ છે. એટલે માત્ર ભુખની લાગણી થવી એનું નામ ખરી ભુખ નથી, પણ શરીરમાં ખોરાકની ખરી જરૂરને લીધે ખોરાક લેવા ખરા મનથી જે વૃત્તિ થાય તેનું નામ ભુખ છે, અને તેવે વખતે ન ખાવાથી ઉલટું નુકશાન છે. બીજી તરફ ભુખ હોય છતાં ડરીને જરૂર જોઇતું ન ખાવું એ પણ તેટલુંજ ભુંડું

છે. જાણી જોઇને ઓછું ખાવાથી હરહમેશ ઓછી ભુખ લાગે છે, શરીર વધારે વધારે ક્ષીણ થાય છે અને પછી ખરી ભુખ લાગતીજ નથી. ટુંકામાં સાધારણ સમજનો ઉપયોગ કરી ખરી ભુખને ન રોકવી અને કૃત્રિમ પેદા થએલી કે કરેલી ભુખને ખરી ન ગણવી એ જરૂરનું છે.

૨. મંદવાડમાં જ્યારે દરદીને ભૂખ બહુ ઓછી લાગે છે અથવા તદન બંધ હોય છે ત્યારે સ્વાદિષ્ટ ચીજો અથવા બીજું કટક બટક આપીને ખાવાને આગ્રહપૂર્વક લલચાવવું એ પણ એક ભુલ છે.

મંદવાડની અંદર માત્ર સાદો ખોરાકજ દેવાથી ફાયદો છે. મંદવાડમાં ખાસ કરીને તાવમાં જ્યારે ભુખ નથી લાગતી ત્યારે તેનો અર્થ એમજ કરવાનો છે કે ખોરાકની જરૂરજ નથી.

દિલગીરી એટલીજ છે કે ખાસ તેવે વખતે દરેક સંબંધી અથવા મિત્ર ખાવાને આગ્રહ કરે છે. તેથી દરદીને કેટલું નુકશાન છે તે તેઓ સમજતાં નથી. કુદરત જ્યારે ખુલ્લી રીતે ના કહે છે, દરદી હાથ જોડી આંખમાં આંસુ લાવી ખાવાને ના કહે છે, તે વખતે "ભાઇ અન્ન સમા પ્રાણ છે. ચાલો! થોડુંક તો લ્યો: આ બેન કચવાય છે. આ તારો નાનો છોકરો સામું જોઇ રહ્યો છે ને ખવરાવવા આતુર છે; થોડું લ્યો." આવા આગ્રહથી ખવરાવી દાકતર આવે ત્યારે, "કંઈ ખવાતું નથી, તમે કંઇ ખવરાવી પછી જાઓ તો ઠીક" એમ આગ્રહ કરવો, એટલુંજ નહીં પણ દાકતરને પણ આગ્રહમાં સામેલ કરી બીચારા દરદીની જે સ્થિતિ થાય છે–તેની તબીયતની જે ખરાબી થાય છે તેનો કાંઇજ ખ્યાલ ન કરવો એ મોટીજ ભૂલ સમજવી. ભવિષ્યમાં રસ્તો તો થાય પણ આવી જાતની અંધ પરંપરા ચાલ્યા કરે તો ઘણુંજ ખોટું કહેવાય.

ફરી એકવાર ખુલ્લા શબ્દોમાં જણાવું છું કે ભુખ ન હોય ત્યારે હરગીજ આગ્રહ કરો કંઇ ન આપશો તો દરદીને વહેલો આરામ થશે.

૩. બચ્ચાંઓને ચરબી અને સાકર બહુ મોટા પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ એમ ધારવું એ પણ એક ભુલ છે.

સાધારણ રીતે બચ્ચાંને ગળપણ ઉપર પ્યાર હોય છે અને થોડું ગળપણ જરૂરનુંજ છે. પણ આખો દીવસ હાથમાં ખાવાનું હોયજ. અરે સુતી વખતે પણ હાથમાં મીઠાઇ રાખીનેજ સુવાય અને હાથમાંથી પડી જાય તો નિદ્રામાંથી પણ જાગી જવાય. જાગતાં તો ચોવીશે કલાક મોઢામાં ઓરાયાંજ કરે અને તે બધી મીઠાશજ. પરીણામે પેટ ચડે, દાંત બગડે, હાથ પગ દોરડી ને પેટ ગાગરડી થાય અને છોકરૂં લોહી લેતું નથી એ ફરીયાદ તો ઉભીજ રહે. આ પરીણામ મીઠાશનાં છે એમ કહેતાં "ન ટોકશો છોકરાંને" એમજ જવાબ; ત્યાં બીજો બોધ શું ઉપયોગનો?

સાધારણ ખોરાકથી રહેનારાં બચ્ચાંની તંદુરસ્તી હમેશાં સારી રહે છે અને સારી તંદુરસ્તી રાખવા એજ ઉપાય છે.

૪ પોષણ અને હજમીયત માટે હરહમેશ ખોરાકની જુદી જુદી વાનીઓજ જોઇએ એમ માનવું એ પણ એક ભુલ છે.

હરહમેશના સાધારણ ખોરાકથી જે ભુખ લાગે છે તે જુદી જુદી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓથી લાગતીજ નથી. અલબત એકનો એક ખોરાક બહુ લાંબો વખત ખાવો એમ કહેવાનું નથી; પણ તુરનાતુરત ખોરાકની ચીજો બદલાવવી અને ખોટા સ્વાદથી ભુખને લલચાવી હંમેશને માટે ભુખને ખરાબ કરવી એજ માત્ર વખતોવખત વાનીઓ બદલાવવાનું પરીણામ છે. મોટા શ્રીમંતોમાં ભુખ ન લાગવાનું કારણ વધારે પડતો સ્વાદજ છે.

૫. મગજનું કામ કરનાર, વિદ્યાર્થીઓ, વકીલો, બેસારૂઓ (માત્ર બધો વખત બેસી રહી કામ કરનારા દરજી મોચી વગેરે)ને પણ હરફર કરી કામ કરનારા જેટલાજ ખોરાકની જરૂર છે એમ માનવું એ પણ એક ભુલ છે.

આગળ જણાવાઈ ગયું છે કે મગજનું ત્રણ કલાકનું કામ તે શારીરિક દશ કલાકની બરાબર છે, અને તેથી તેવાઓને પણ પુરતા ખોરાકની જરૂર છે. અલબત ખોરાક પૈષ્ટિક હોવો જોઈએ અને તેથી પ્રમાણમાં ફેર હોય એ અલગ વાત, પણ તેમને થોડા ખોરાકની જરૂર છે એમ નથી.

૬. ભારે ખોરાક એટલે બહુ ઘીવાળો કે બહુ મસાલાવાળો ખોરાક બહુ તાકાદ આપનાર છે એમ ધારવું એ પણ એક ભુલ છે.

ખોરાકમાં તાકાદ આપનારી શક્તિ તેના હજમીયપણા ઉપર આધાર રાખે છે. જે ખોરાકની અંદર જરૂરનાં તત્ત્વો બરાબર પ્રમાણમાં છે તેજ તાકાદ આપનાર છે. ખાધેલું પચી લોહી વાટે જરૂરીયાત ભાગ પુરા પાડે તેજ તાકાદ આપનાર છે. બાકી ઘી, સાકર, મસાલાઓમાં તાકાદ નથી. તેવીજ રીતે બહુ ખોરાક લેવાથી તાકાદ આવે એમ પણ સમજવાનું નથી. તેથી ઉલટી નબળાઈ આવે છે. અક્રાન્તીઆપણું એ મોત વહેલું લાવવાનો એક સહેલો રસ્તો છે.

ખોરાક બહુ લેવાથી જેમ બહુ નિદ્રા આવી સુસ્ત બનાય છે તેમ કેટલીકવાર તે અનિદ્રા પણ પેદા કરે છે.

પાણી.

તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર–અસ્વચ્છ પાણીથી થતી હાનિ.

જો સ્વચ્છ હવાને બાદ કરીએ તો એટલું ચોક્કસ છે કે કુદરતની અંદર પાણી જેટલું બીજું કોઇ તત્ત્વ જીવનશકિત માટે ઉપયોગી નથી. પાણી વગર માણસ બહુ જીવી શકે નહીં, પણ એકલાં પાણી ઉપર માણસ કંઇક લાંબો વખત કાઢી શકે. પાણી દાણા વનસ્પતિ એ બધાની અંદર પણ છે. જો તેવામાંથી પાણી દૂર કરવામાં આવે તો તેવા નક્કર પદાર્થ ઉપર જેટલી જીંદગી નભે તેના કરતાં એકલાં પાણી ઉપર વધારે લાંબો વખત ટકી શકે. જો કે

શરીરની અંદર પોતે કંઇ બનાવટમાં ભાગ લેતું નથી તોપણ જીવન-શક્તિનાં બધાં કાર્યો કરવા તે ઉપયોગી છે.

લોહી ફરતું રાખવામાં પાણી ઉપયોગી છે એટલુંજ નહીં પણ તેની અંદર પોષણનાં બધાં તત્ત્વો શરીરના ઉપયોગમાં લેવાય છે અને નિરૂપયોગી વસ્તુઓ તે વાટે જ દૂર કરવામાં તે સહાયભૂત થાય છે. પાણીની બધી ચીજમાં પ્રસરવાની એવી સરસ રીત છે કે બહુ નાનામાં નાની બારીક નળીઓમાં પણ પસાર થાય છે અને ગમે તેવા ભાગ સોંસરૂં બહાર નીકળવાની શકિત પણ ધરાવે છે.

તરસ

શરીરમાંથી પાણી ઘણે રસ્તે બહાર નીકળતું રહે છે. સુકી હવા ફેફસાંમાંથી પસાર થાય ત્યાંથી ભીનાશ તે સોસી લે છે. ત્વચા વડે બાષ્પીભવન થઇ કેટલુંક પાણી નીકળી જાય છે. તેજ પ્રમાણે મુત્ર પિંડ વાટે પણ પાણી શરીરના નિરૂપયોગી ક્ષાર લઈ નીકળી જાય છે. ઝાડા વાટે પાણી જાય છે એ તો સ્પષ્ટ છે. પાણી કેટલું બહાર નીકળી જાય છે તેનો અંદાજ કહાડતાં એમ જણાયું છે કે દરેક માણસના શરીરમાંથી જુદા જુદા રસ્તા વાટે દરેક ચોવીસ કલાકમાં આશરે સાડા સાત શેર પાણી નીકળે છે. અને તે પુરૂં પાડવા કુદરત પાણીની તરસ લગાડે છે. તરસ લાગવાનું ત્યારે કુદરતી કારણ સમજવામાં આવશે અને જુદી જુદી રૂતુમાં જુદા જુદા સંજોગોમાં વધારે ઘટાડે તરસ લાગવાનું એક કારણ સમજવામાં આવશે. આ તૃષા પાણીથીજ મરે છે. બીજા પીણાનો ઉપયોગ જેટલું પાણી તે પીણાની અંદર હોય તેટલોજ છે. અને તે શિવાય જે તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારી ચીજ પીણામાં હોય છે તેટલે દરજ્જે તે પીણાં નુકશાનકારક છે.

ઉષ્ણમાનનું નિયમિતપણું જાળવવાનો આધાર પણ પાણીના વરાળ રૂપે, પસીના રૂપે શરીરમાંથી નીકળી ગરમી ઓછી વધુ થવા ઉપરજ છે. બહારની ગરમી જ્યારે વધારે હોય છે ત્યારે પસીનો થાય છે અને શરીરને

વધારે ગરમ થતું અટકાવે છે. અંદર જ્યારે ગરમી હોય છે ત્યારે પાણીનું અંદરથી બાષ્પીભવન થઇ ગરમી ઓછી થાય છે. આ બે ક્રિયાથીંજ માણસ જુદા જુદા ગરમ ઠંડા દેશમાં રહી શકે છે અને શરીરનું એક સરખું ઉષ્ણુમાન જાળવી શકે છે.

મગજનો દરેક વિચાર શરીરના કોઇક ભાગની હીલચાલ અથવા દરેક શારીરિક કૃત્ય એ બધું શરીરના કંઇક ભાગના નાશથી પેદા થાય છે અને તે નાશ થએલો ભાગ શરીરમાંથી દૂર કરવા પાણી બહુ ઉપયોગી છે. તે ભાગ પાણીમાં ગળી ગયા પછી યકૃત, મૂત્ર પિંડ ત્વચા એ વડે બહાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે. પાણી પીવાનો છુટથી ઉપયોગ થાય તો તેથી શરીરના ભાગ સારા બદલાઇ જાય છે. પુષ્કળ પાણી પીવાથી પોષણને શરીરના દરેક ભાગમાં શોષણ થવા પણ મદદ થાય છે.

લોહી સુધારનાર તરીકે સર્વ દવા કરતાં પાણી સહુથી ઉપયોગી છે. પાચનશક્તિમાં પણ તેની હાજરીથી બહુ સારી મદદ થાય છે. શરીરમાંથી ગરમી દૂર કરવા ઘસારાથી નાશ થએલા ભાગ દૂર કરવા પાણી ઉપયોગી છે.

શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ કેટલું છે અથવા શરીરના દરેક ભાગની અંદર કેટલું પાણી છે તે નીચેના પત્રક ઉપરથી જણાશે.

૧૦૦૦ ભાગની અંદર પાણીનું પ્રમાણ.

આખા શરીરમાં	૭૦૦	પિત્ત ૮૮૦	પસીનો ૯૮૬
દાંત	૧૦૦	સ્તનનું દુધ ૮૮૭	
હાડકાં	૧૩૦	થુંક, લાળ ૯૯૫	
માંસના લોચા	૭૫૦	પ્રેન્ક્રીઆટીક રસ ૮૦૦	
મગજ	૭૮૯	પીશાબ ૯૩૬	
લોહી	૯૬૦–૭૦	જઠર રસ ૯૭૫	

સ્વચ્છ પાણી.

વરસાદમાંથી પડતું પાણી જો સ્વચ્છ વાસણ અથવા જગ્યામાં

એકઠું કર્યું હોય તો તે કુદરતમાં મળતાં સર્વ પાણીમાં શ્રેષ્ઠ છે. તોપણ આ પાણી પણ મોટા શહેરમાં એકઠું કરવામાં આવે તો તેમાં શહેરની વપરાશની ચીજો જે હવામાં હોય છે તે મળેલી આવે છે એટલે તે પણ અસ્વચ્છ હોય છે. જેમ કે મોટી મીલો હોય ત્યાંનું પાણી ધુમાડાવાળું જણાય છે ઝરા, કુવા, તળાવનું પાણી જે જગ્યામાં તે હોય છે તેની અંદરની અસ્વચ્છતાવાળું હોય છે.

પાણીની અસ્વચ્છતા નક્કી કરવા સાધારણ રીતિનો ઉપયોગ બહુ જરૂરનો થઇ પડે છે, તેથી તેવી રીત જણાવવામાં આવે છે.

જે પાણી તપાસવુ હોય તે એક સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી તેમાં પરમેંગેનેટ ઓફ પોટેશની થોડી કણી નાખી હલાવવું. હલાવવાથી જો કીરમજી રંગ થઇ જાય અને તે તેવોજ રહે તો જાણવું કે પાણી સ્વચ્છ. રંગ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ સુધી મોળો પડયા વગર તેવોજ રહેવો જોઇએ. જો રંગ જતો રહે તો જાણવું કે પાણીની અંદર નુકશાન-કારક સેન્દ્રિય ચીજ છે અને તેથી તે શુદ્ધ કર્યા વગર વપરાશમાં લેવું નહીં.

પાણીને બરાબર ગાળવું જોઇએ. વધારે સારી રીત તો જેમ જૈનો કરે છે તે એ છે કે પાણી ગોળામાં રાતવાસી રહેવા દઇ સવારમાં બીજા ગોળામાં હલાવ્યા વગર ગાળી લેવું. રાત રહેવાથી પાણીની અંદરની અસ્વચ્છ ચીજ તળીએ બેસી જશે. પછી નીચેથી ન હલે તે રીતે ધીમે ધીમે બીજા વાસણમાં સારાં ઘાટાં કપડાંથી ગાળી લેવું. પાણીનું ગરણું બરોબર સાફ ન રહે તો ઉલટો પાણીમાં કચરો વધે છે એ તો દેખીતું છે. માટે નામ ખાતર ગાળવાથી ફાયદો નથી.

પિવાના પાણીને શુદ્ધ જન્તુ વગર કરવાનો એક સહેલો રસ્તો એ છે કે પ્યાલા એક પાણીમાં (આશરે ૨૫ રુ. ભાર પાણીમાં) અરધા નાના ખાટા લીંબુનો રસ નાખી અરધા કલાક બાદ પીવું. તેમ કર્યાથી તે તદન જન્તુ વગરનું શુદ્ધ થાય છે. ખાસ કરીને જ્યારે શહેરમાં કોઇ કોલેરા જેવો ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે આ પ્રમાણે પાણી પીવાથી ચેપમાંથી બચી જવાય છે.

પ્રકરણ સાતમું.

રોગ અને તેની ખરી દવા.

ડાકતરની ગેરહાજરીમાં રોગ માટે દવા શું થઇ શકે અને તે કેવી રીતે કરવી તે વીષેજ અંહી કહેવામાં આવશે.

રોગ એ શું છે? આ સમજવા માટે પહેલાં તંદુરસ્તી એ શુ છે એ જાણવું જોઇએ. તંદુરસ્તી એ શરીરની એ સ્થિતિ છે કે જેની અંદર દરેક અવયવ પોતાનું કામ આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર પોતાથી બરાબર બજાવે છે. સર્વ અવયવો એક સરખી રીતે આખા શરીરનું કામ સ્વસ્થ રીતે ચલાવે છે તે સ્થિતિને તંદુરસ્તી કહેવાય છે. દાખલા તરીકે ખબર પડયા વગર અથવા દુઃખ અથવા મહેનત થયા વગર શ્વાસ ચાલે છે, ખોરાક હજમ થાય છે, ઝાડો પેશાબ પસીનો રીતસર આવે જાય છે, શરીરનું ઉષ્ણમાન બરોબર જળવાય છે. ટુંકામાં દરેક અવયવ નિયમિત રીતે કામ કર્યા છતાં તેનું જ્યારે આપણને ભાન થતું નથી અને એક સંચા માફક નિયમિત દરેક કાર્ય બરાબર જે સ્થિતિમાં થયા કરે છે તેને તંદુરસ્તી કહેવાય છે.

આ બરાબર સમજાયા પછી આવી સ્થિતિ કોઇવાર કાંઇ અડચણ કરનારા કૃત્યથી અટકે છે એટલુંજ નહીં પણ વખતે વધે છે, ઘટે છે, અવયવની રચનામાં ફેર પડે છે અને દુઃખ બેચેની એવી સ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સ્થિતિને રોગ કહેવાય છે, એટલે રોગની ટુંકામાં વ્યાખ્યા— શરીરના અવયવનાં કૃત્યમાં ખામી, અથવા તે અવયવોની રચનામાં ખરાબી એનું નામ રોગ છે. જ્યારે શરીરના કોઇ ભાગ તરફ આપણું લક્ષ ખેંચાય છે એટલે દુઃખે છે અથવા તે ભાગમાં કઇંક થાય છે કે પોતાની ફરજ બજાવવાનું ભાન કરાવે છે ત્યારે તે ભાગ અસ્વસ્થ અથવા રોગી છે એમ સમજાય છે.

તંદુરસ્તીથી વિરૂદ્ધ રેાગ છે. તંદુરસ્તી એ કુદરતી સ્થિતિ છે. રેાગ એ ભુલનું પરીણામ છે. ખરી રીતે જોઈએ તેા રેાગ એ કાઇપણ થએલ ભુલ સુધારવા કુદરતનેા યત્ન છે. દાખલા તરીકે કંઇપણ અપાચ્ય ચીજ પેટમાં નાંખવાથી ઉલટી થાય છે; અંહી ઉલટી એ થએલી ભુલને સુધારવા કુદરતનેા યત્ન છે.

રેાગ મટાડવાના રસ્તા.

જુના વખતથીજ રેાગ મટાડવા જુદા જુદા રસ્તા ચાલુ છે. દવા કરનારાઓ રેાગને જે જે રીતે સમજ્યા તે તે રીતે તેઓએ ઉપચાર કરાવ્યા છે. અમુક રેાગની લાંબા વખતથી એકજ રીતે દવા કરવી જોઈએ એવેા ખ્યાલ ધીમે ધીમે બંધાઇ ગયેા છે. કઇ કઇ રીતેા સારી અને વાજબી અને કઇ કઇ ખરાબ તે વીષે ચર્ચા કરવા જરૂર નથી. માત્ર રેાગ અને તેના ઉપચાર ખરી રીતે કેમ સમજાય અને કેમ લેવાય તે સમજાવવાજ યત્ન થશે. જે જે જુદી રીતેા આજના વખતમાં અજમાવાય છે તેના મુખ્ય ચાર વર્ગ પાડી શકાય ૧ કૃત્રિમ કૃતિ. ૨ એકજ કૃતિ–સર્વ રેાગ માટે ૩. રેાગની મુદત દરમીયાન માત્ર તે પુરી થતાં સુધી સંભાળ. ૪ શુદ્ધ સિદ્ધાન્તથી સાબીત થએલી કૃતિ.

૧ કૃત્રિમ રીતિ (Artificial method).

આ રીતિમાં અમુક રેાગ ઉપર અમુક દવા આપવીજ જોઈએ એમ માનવામાં આવે છે. સાધારણ રીતે "એલેાપેાથીક" વિદ્યા આ છે. શરીરની અંદર કંઇક દાખલ થવાથી રેાગ થાય છે અને તેને દૂર કરવા તજવીજ કરવી તે તેનેા ઉપાય છે એમ મનાય છે. આ રીતિથી શરીર બહુ નંખાઈ જાય છે. શરીરને ચીરી ખેાલાવવાનું, બ્લીસ્ટર મારવાનું, બહુજ જલદ જુલાબ આપી શરીર ધેાઈ નાંખવાનું વીગેરે રીતિએા વપરાય છે. દરદીની સહન કરવાની શકિત પ્રમાણે જલદ ઉપચાર દઇ ઉલટેા વધારે નબળેા પાડવામાં આવે અને અંતે મુશ્કેલીમાં આવી પડે. આ રીત વિષે

આસ્થા ધીમે ધીમે ઓછી થતી જાય છે. અને ભવિષ્યમાં તદ્દન બંધ થશે એમ જણાય છે. જો કે હાલમાં વળી ત્વચા મારફત દવા દાખલ કરવાની રીત પ્રચારમાં આવી છે. શરૂઆતમાં તેના ઉપર જે આસ્થા હતી તે હવે નથી, તોપણ મોટા શહેરોમાં તે રીત હજુ બહુ પ્રચલિત છે; તે કાળ ગયે બંધ થવા સંભવ છે, કેમકે ત્વચા વાટે જે દવા દાખલ થાય તે માફક ન આવે તો શરીરમાંથી તુરત બહાર કાઢી નાંખવા રસ્તો નથી; જેથી ઘણી વાર ફાયદા કરતાં નુકશાન જ વધારે કરે છે.

૨ એકજ કૃતિ સર્વ રોગ માટે (Exclusive Method)

આ રીતથી એક અથવા અમુક થોડી દવાથી સર્વ રોગ મટે છે એમ મનાય છે. હોમીયોપેથી, હાઇડ્રોપેથી વિગેરે આ કૃતિ છે. પેટંટ દવાઓ કેટલીએક જે દરેક દરદ માત્ર એકજ દવાથી મટે છે એમ જણાવે છે તેનો સમાવેશ પણ આ કૃતિમાં જ થાય છે. હાઇડ્રોપેથી, હોમીઓપેથી, અને ક્રોમોપેથીથી અમુકને જ અમુક રીતે ફાયદો થાય છે એમ મનાતું હોય તો એક જુદી વાત છે, પણ તે રીતથી દરેક જાતના રોગ દરેકને મટે છે અથવા મટાડવા પ્રયત્ન થાય છે એ સમજ વગરની વાત જણાય છે. વધારે પડતી મોટી માત્રા–બદસ્વાદ વાળી ઘણી દવાઓ લેવાથી દરદી જ્યારે કંટાળ્યો હોય છે ત્યારે થોડી અને બદસ્વાદ વગરની દવા લેવાથી દર્દીને એક જાતનો આરામ રહે છે અને કુદરતને પોતાનું કામ કરવા તક મળે છે; જેને પરીણામે ઘણી વાર પરિણામ સારાં આવે છે અને તેટલે દરજ્જે તેવા કેસમાં તે તો કુદરતનેજ મદદ કરવા સરખું છે. પણ દરેક વખતે તેનો ઉપયોગ થાય છે અને તેજ દવા કરવાનો રસ્તો છે એમ માનવું એ તો અયોગ્ય છે. પેટંટ દવા બાબત તો તેના તરફ જેમ દુર્લક્ષ થાય તેમજ સારૂં છે. તેનાં માઠાં પરીણામો જાણીતાં છે એટલે તે વિષે એટલુંજ કહેવાનું કે વિદ્વાન–અનુભવી ડાકતરે બતાવ્યા શિવાય તેવી દવાનો ઉપયોગ નજ કરવો જોઇએ.

૩ રોગની મુદ્દત પુરી થતા સુધી માત્ર સંભાળ રાખવાની કૃતિ (Expectant Method)

કેટલાએક રોગ અમુક મુદતના છે અને તે પોતાની મુદત પુરી થયા અગાઉ દૂર થઇ શકતા નથી તેવા રોગને માટે ઘણે ભાગે આ કૃતિ વપરાય છે.

રોગની દવા બેદરકારીથી કરવાના કરતાં ન કરવી એ દરદીને ફાયદાવાળું છે. એક મોટો ડાકતર કહે છે કે દરદીને ખરચે દવા કરવાની જૂદી જૂદી રીતોથી જે દુઃખ અને મરણ દુનીઆમાં વધે છે તેનું પ્રમાણ જો રોગ અને દરદીને એકલા રહેવા દેવામાં આવે તો તેથી ઘણું ઘટે એવું લાંબા વખતના અનુભવ અને જ્ઞાનને લઇને સિદ્ધ થએલું છે. થોડા પુરાવા નીચે લખ્યા છે.

'આર્ટ' અને સાયન્સ એકેડેમી અમેરીકા'ના પ્રમુખ અને હાવર્ડ'ના મેડીકલ ખાતાના પ્રોફેસર ડા. જે કહે છે કે લાંબા અનુભવવાળા બધા દાકતરો મારી માન્યતાને સંમત છે કે–હમણાં જૂદી જૂદી ડીગ્રી અને નામો ધરાવનારા જે રીતે બધા દરદની એક એકથી વિરૂદ્ધ અને ઘણી દવાઓથી દવા કરે છે તેથી જે મરણની સંખ્યા વધે છે તેના કરતાં જો દરદીઓને કુદરતને સોંપતા હોય તો ઘણાં ઓછાં દરદો થાય, તેમ મરણની સંખ્યા પણ ઘણી ઘટી જાય.

Dr. Jay, President of the American Academy of Arts and Sciences & Profession in the medical department of the Howard University states as his sincere belief that the unbiassed opinion of most medical men of sound judgment and long experience is, that the amount of death and disaster in the world would be less if all diseases were left to themselves than it now is under the multiform reckless & the contradictory modes of practice good & bad with which practitioners of diverse denominations carry on their differences at the expense of their patients.'

Sir John Forbes M. D. F. R. S. says, **'some patients get well with medicine, more without it & still more in spite of it.'**

સર જોન ફોર્બ્સ M. D. F. R. S. કહે છે કે થોડા દરદી દવાની મદદથી, તેથી વધારે દવા વગર, અને તેથી પણ મોટી સંખ્યા દવા કર્યા છતાં પણ તેની અસર ખરાબ થયા છતાં માત્ર જીવનશક્તિ વધારે હોવાથી–કુદરતથીજ–સારા થાય છે.

Dr. Bostwick, author of the History of medicine says, 'Every dose of medicine given is a blind experiment on the vitality of the patient.'

ડૉ. બોસ્ટવીક કહે છે કે દવાની દરેક માત્રા દરદીની જીવનશક્તિ ઉપર આંધળી અજમાયેશ માત્ર છે.

Dr. James Johnson, M. D. F. R. S. editor of the medical & Surgical Review says 'I declare as my conscientious conviction founded on long experience & reflection that if there was not a single physician, Surgeon, man—midwife, chemist, apothecary, druggist, nor drug on the face of the earth, there would be less sickness & less mortality than they are at present.'

ડૉ. જેમ્સ જોનસન એમ. ડી. એફ. આર. એસ. એક ઉમદા વૈદકીય રીવ્યુના એડીટર કહે છે કે—

મારા લાંબા વખતના અનુભવ અને વિચારથી મારી અંતઃકરણપૂર્વક ખાત્રી થઇ છે તે ઉપરથી હું જણાવું છું કે જો દુનિયામાં (ની પીઠ ઉપર) એક પણ વૈદ્ય શસ્ત્રવૈદ્ય મરદ સુયાણી રસાયણિક વૈદ્ય દવા આપનાર–ગાંધી અથવા દવા ન હોય તો હાલ જે મંદવાડ અને મરણ થાય છે તેના કરતાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં થાય.

Prof. J. W. Carson of the New York College of physicians & Surgeons says—'We do not know whether our patients recover because we give them medicines or because nature cures them. Perhaps bread pills will cure as many.'

પ્રો. જે. ડબ્લ્યુ કારસન કહે છે કે આપણે જાણતા નથી કે દરદી આપણે દવા આપીએ છીયે તેથી સારો થયો કે કુદરતે તેને સાજો કર્યો; કદાચ રોટલીની ગોળીઓ (Breadpill) આપી હોય તો તેથી પણ તેટલાજ સારા થાય.

The eminent Dr. Alonzo Clark a professor in the New York medical College says—'In their zeal to do good physicians have done much harm; they have carried many to the grave who would have recovered if left to nature, and that all of our curative agents are poisons and as a consequence every dose diminishes the patients' vitality.

પ્રખ્યાત ડૉકટર એલોન્ઝો કલાર્ક ન્યુ યોર્કની મેડીકલ કૉલેજનો પ્રોફેસર કહે છે કે સારૂં કરવાની આતુરતામાં વૈદોએ ઘણું નુકસાન કર્યું છે; તેઓએ કેટલાએકો કે જેને જો દવા આપવામાં ન આવી હોત અથવા કુદરત ઉપર છોડયા હોત તો સાજા થયા હોત તેવાઓને કબરને સ્વાધીન કર્યા છે. વળી આપણા બધા ઉપચારો ઝેર છે અને પરીણામ એ આવે છે કે દરેક માત્રા દરદીની જીવનશકિત ઓછી કરે છે.

Prof. Martin Paine of the New York Medical College asserts that "drug medicines do but cure one disease by producing another."

પ્રોફેસર માર્ટીન પેન ન્યુયોર્કની કોલેજના પ્રોફેસર કહે છે કે દવા એક રોગ મટાડી બીજો પેદા કરે છે.

ઉપરના બધા અભિપ્રાયથી એમ નથી સમજવાનું કે ઉપર જણાવેલા બધા ડૉકટરો કોઇ પણ જાતની દવાથીજ વિરૂદ્ધ હતા. (પણ) તે માત્ર એટલું સ્પષ્ટ બતાવે છે કે બરાબર શુદ્ધ રીતિ શિવાય અને પુરતા જ્ઞાન વગર દવાથી ફાયદાના કરતાં નુકશાન વધારે છે.

અને તેથીજ દવા સમજતો ન હોય તેની પાસેથી લેવામાં કેટલુંક જોખમ સમાએલું છે. સારો સમજુ વિદ્વાન વૈદ કે ડૉકટર પોતાની ફરજ બરાબર સમજતો હોય છે અને તે ભાગ્યેજ વધારે પડતી દવા અને (તે પણ) જરૂર વગર ભાગ્યેજ આપે છે.

દરેક રોગીએ પોતાના રોગનું કારણ પોતે શોધી તે પછી તેનો જોઇતો ઇલાજ કરવો જોઇએ. પોતાથી કારણ ન મળે તો વૈદ ડૉકટર પાસેથી પ્રથમ કારણ સમજી પછી યોગ્ય ઉપચાર કરવા જોઇએ. પણ હમણાં જેમ મનાય છે કે દરદ પોતાથી થયું છે તો કારણ શોધવાની કડાકુટમાં ન ઉતરતાં માત્ર ઉપચારજ કરવા દોડાદોડ કરવી એ ઠીક નથી. વધારે દીલગીરી તો એ કે વૈદ કે ડૉકટર પણ કારણ જાણવા તજવીજ કરતા નથી ને માત્ર તુરત દેખાતાં ચિહ્નોને મટાડવા દવા આપી પોતાની ફરજ પુરી થઈ સમજે છે. પરિણામે દરદ લંબાય છે, દરદી હેરાન થાય છે અને ડાકટરમાં વિશ્વાસ ઘટે છે.

પ્રકરણ આઠમું.

બાલ્યાવસ્થા–બચપણ.

મનુષ્યની જીંદગીના ત્રણ ભાગ કરી વર્ણન કરવું એ ઠીક પડશે. આપણા ઉપયોગ ખાતર જન્મથી તે પંદર વર્ષ પર્યન્તની ઉમ્મર સુધીના જીંદગીના ભાગને બાલ્યાવસ્થા કહેવામાં આવશે. પંદર વર્ષથી પીસ્તાળીશ વર્ષની અવસ્થાવાળાનો યુવાવસ્થા (જુવાની)માં સમાવેશ કરવામાં આવશે અને ત્યારબાદની અવસ્થાવાળાનો વૃદ્ધાવસ્થામાં સમાસ કરવામાં આવશે. પંદર વર્ષ સુધીનાંને બાળ ગણવા કંઇક કારણ છે. તે ઉમ્મર સુધી છોકરાઓને વીર્યોત્પત્તિ થતી નથી અને મુંછ દાઢીની શરૂઆત થતી નથી; ટુંકામાં મરદ કે યુવાન લેખાઇ શકાતો નથી. તેમ છોકરીઓ બધીને તે ઉમ્મર પહેલાં ઋતુ પ્રાપ્તિ

થતી નથી, સ્તનનો દેખાવ થતો નથી અથવા શરમાળ પ્રકૃતિ મુકી છોકરા છોકરીની કુદરતી ભાવનામાં તફાવત જણાઇ સ્ત્રીરૂપ ધારણ કરતી નથી. એટલે પંદર વર્ષ સુધી છોકરા છોકરીની અવસ્થાને બાલ્યાવસ્થા ગણવા સબળ કારણ છે.

યુવાવસ્થાને વાજબી રીતે સેાળ વર્ષથી પાંત્રીશ સુધીની ગણવી જોઇએ. કારણ ત્યારબાદ ઉત્તરાવસ્થાની સહેજ નિશાની દેખાય છે અથવા જુવાનીનો રંગ ઠરી જઈ આધેડમાં પાકટ થવામાં શરૂઆત થાય છે. તો પણ પીસ્તાળીશ વર્ષ સુધી જીંદગીના ભાગને યુવાવસ્થા ગણવામાં આવે છે; કારણ ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં એવા ફેરફાર શરૂ થાય છે કે જેને વૃદ્ધાવસ્થાની શરૂઆત ગણવા સૂચના રૂપ છે. પુરૂષને તે ઉમ્મર લગભગે થેાડા ઘણા ધેાળા વાળ આવે છે. આડત્રી, બેતાળાં, ચશ્મા વગર ન દેખાવાની શરૂઆત થાય છે મેાઢાં ઉપર ને શરીરના બીજા ભાગ ઉપર કરચલી પડવી શરૂ થાય છે. પિશાબના ફુરકા પાસની જગ્યા પાસે ની Prostrate gland (પ્રોસ્ટ્રેટ ગ્લેન્ડ) મેાટી થવાની શરૂઆત થાય છે, જેથી પિશાબ બરાબર એક સરખી ધારથી ન આવતાં છેલ્લો ભાગ ટીપે ટીપે અથવા જોર વગરની ધારથી આવે છે. આ પ્રમાણે જેમ પુરૂષ મરદને એક કરતાં વધારે ચિહ્નથી જુવાની ગયાનું ને વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ થયાનું જણાય છે તેમ સ્ત્રીને ૪૫ થી ૪૮ વર્ષ સુધીમાં ઋતુ આવતું બંધ થાય છે, છોકરાં થતાં બંધ થાય છે. શરીરનું વધી ફુલવું, અચાનક રૂપ આવવું, શરદી હીસ્ટીરીઆની શરૂઆત થઇ પેટનું ચરબીથી વધી મેાટું થવું; એ બધું બતાવે છે કે સ્ત્રી વૃદ્ધ થતી જાય છે. જેમ બચપણમાં સ્ત્રી પુરૂષત્વનો ભિન્ન ભાવ નથી તેમ આ અવસ્થાથી પણ સ્ત્રીના ખાસ ગુણ, શરમ, પુરૂષથી દબાવું, વીગેરે એાછાં થઇ ફરી પાછું સ્ત્રી પુરૂષમાં કંઈ ફેર નથી, એવો અનુભવ થવાનું શરૂ થાય છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે યુવાવસ્થાની જેમ ઉમ્મર સેાળથી શરૂઆત કરવા કુદરત સૂચવે છે તેમ ૪૫ પછી વૃદ્ધાવસ્થાનું આગમન

પણ તેજ સૂચવે છે અને તેમ છે તો પછી પીસ્તાળીશે વૃદ્ધાવસ્થા શરૂ કરવાનું વૈદક સ્થિતિનું વર્ણન કરવા વધારે અનુકૂળ છે.

ઉપર પ્રમાણે યુવાવસ્થા તથા વૃદ્ધાવસ્થાનો ક્રમ બતાવ્યો છે પણ તે બન્નેનું વર્ણન એક સાથે કરવું ઠીક પડયું છે; જ્યાં જે જે સાવચેતી ફેરફાર રાખવા જરૂર તે જરૂર પડે ત્યાં બતાવવામાં આવેલી છે.

બાલ્યાવસ્થા.

બચ્ચું જન્મે તે વખતની સંભાળમાં નાળનું છેદન ક્યારે ને કેમ કરવું, પછી તેની સંભાળ કેમ રાખવી તે સંબંધી વહુને શીખામણમાં (પૃષ્ટ ૯૪) જોવાથી સમજાશે.

બચ્ચું અવતર્યા પછી ધાવણ આવતાં સુધીની હકીકત એટલે પાંચેક રોજ સુધી તેનું કેવી રીતે પોષણ કરવું વીગેરે હકીકત સુવાવડની માવજતના પ્રસંગમાં વહુને શીખામણના પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે (જુઓ પૃષ્ટ ૧૦૪) એટલે ત્યાર બાદ શું કરવું તે લખવામાં આવશે.

નવાં નાનાં બાળકને માટે ધાવણ ઉત્પન્ન થાય તે તેની શક્તિને જરૂરીયાતના પોષણ જેવું ને જેટલું સાધારણ તંદુરસ્ત ઓરતમાં હોય છે. જ્યારે માતા નબળી હોય છે ત્યારે બચ્ચાંને તેના ગર્ભસ્થાનમાં ઉત્પન્ન થવાથી નબળાઇ વિશેષ હોય છે, પણ તેનું જઠર પણ નબળું હોવાથી માતાને તાકાદ વાળી દવા આપવાથી બચ્ચાંને ધાવણ મળી શકે છે. અને તેમ છતાં પુરતું ધાવણ નજ આવી શકે તેવી સ્થિતિ માતાની હોય તોજ પછી બીજાને ધવરાવવાની કે ઉપરનાં દુધની જરૂર રહે છે. જ્યારે માતા રોગી હોય, ત્યારે તો બચ્ચાંને માતાનું ધાવણ આપવાનું સારૂં નથી. તેવાને માટે તો ધાવ અથવા ઉપરનાં દૂધ ઉપર આધાર રાખવો પડે છે.

ધાવને પસંદ કરવામાં શું જોવાનું છે તથા ઉપરનું પોષણ શું ને કેવી રીતે આપવું તે વિષે જુઓ વહુને શીખામણ પૃષ્ટ ૧૧૩.

માતાનું ધાવણ બચ્ચાંને લગભગ સેાએ પેાણેાસેા કેસમાં આપી શકાય છે. અને જો હજુ ઓરતની તબીયત સુધારવાનું, કન્યાઓને મેાટી ઉમ્મરે પરણાવવાનું અને શ્વસુર ઘેરે મેાડાં મેાકલવાનું ધેારણ પડે તેા તેથી પણ વધારે સંખ્યામાં ઓરતેા બચ્ચાંને ધાવણ ઉપરજ રાખી શકે. કુદરતના નિયમ તરફ જોતાં તેા તંદુરસ્તીના નિયમેા પાળવાનું બને તેા સેાએ સેા ટકા ઓરતેા ધવરાવાને લાયક હેાવી જોઇએ. તેનેા પુરાવેા શેાધવા કુદરત ઉપર આધાર રાખીએ તેા આંચળવાળાં-ધવરાવનારાં બીજાં પ્રાણીઓ તરફ નજર ફેરવવાથી મળે છે.

તાજુબ છે કે જ્યારે ગાય ઘેાડાં વગેરે પેાતાના વાછડાં વછેરાંને ધવરાવી ઉછેરી મેાટાં કરવા હમેશાં લાયક રહેતાં આવે છે ત્યારે સમજશકિતની બક્ષીસવાળાં પરમાત્માની બીજી શકિતઓને ઓળખવાનેા ફાંકેા રાખનારાં, ચળ અને અચળ શકિતને કાબુમાં રાખનારાં પેાતનાં બચ્ચાંને ધવરાવવાની શકિતને માટે વખત જતાં વધારે વધારે નાલાયક થતાં જાય છે. હજુ જંગલી અથવા અભણ ઓરતેા પેાતાની ફરજ પુરી રીતે જ્યારે અદા કરી શકે છે ત્યારે જેમાંથી વધારે આશા રાખી શકાય તેવી સુધરેલી અને વિદ્વાન બહેનેા માતાની આ ફરજ બજાવી શકવા લાયક રહેતી નથી, અથવા બજાવવા શરમાય છે, અથવા અમુક તેા માતા કહેવરાવતાં પણ જ્યારે શરમાય છે ત્યારે પેાષણ તેા કરેજ શાની? બચ્ચાંને જન્મ આપવા વગર ન ચાલે, તેમાં અવેજી આપી શકાય નહીં, એટલે જન્મ તેા આપે છે; અને પેાતાને ધાવણ ન આવે તેવા કદાચ ઉપચાર પણ કરવામાં આવે છે. પરિણામે બચ્ચાંને મા માટે અને માને બચ્ચાં માટે પ્યારજ થતેા નથી; ધાવણ માટે બચ્ચાંને જોવાથી ધાવણની શેડેા ફુટે અથવા પેાતાનાં વાછરડાંને મળવા, ઘણમાંથી વળતાં ઢેારનેા જે પ્યાર સહુ કેાઇની નજરે જોવામાં આવે છે, તેવું સુધરેલી બહેનેામાં બને નહીં એ ઓછું શેાચનીય નથી. જે જાતની કેળવણી અપાય છે તે કુદરતની વિરૂદ્ધની જ અપાય છે એમ

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ છે અને જેઓને દેશની ખરી લાગણી છે તેમની તેમાં ફેરફાર કરવાની ફરજ છે.

જેને ધાવણ આવતું હોય તેવી બાઇઓએ બચ્ચાંને પહેલા મહીના સુધી તો દર બબ્બે કલાકે ધવરાવવું જોઇએ; તેમાં બચ્ચું સુઇ રહે ત્યારે તેને બોલાવવું ન જોઇએ. બચ્ચું ભુખ્યું થશે પોતાથી ઉઠશે અને રડશે.

બચ્ચાંને ધવરાવતાં સ્તન મોઢાંમાં રાખી સુઇ જઇ દેવામાં આવે છે તેમ થવું ન જોઇએ, કદાચ સુઇ જાય તોપણ મોઢામાંથી ડીંટડી તુરત કહાડી લેવી જોઇએ. આ નાની બાબત છે પણ જો શરૂઆતમાંથી આ ખરાબ ટેવ પડે તો પછી બચ્ચું મોઢાંમાં સ્તન રાખ્યા વગર સુશેજ નહીં. અને જેવી માતા પડખું ફેરવશે અથવા ડીંટડી કહાડી લેશે તેવું રડશે અને માતાને જંપજ નહીં વળે. વળી બચ્ચાંના મોઢામાં ડીંટડી રહેવાથી મોઢું આવી જશે તે જુદું. માટે આ વિષે પણ ખાસ કાળજી રાખવાથી મા અને બચ્ચું બન્ને સુખી રહેશે.

ધવરાવ્યા બાદ માતાએ પોતાની ડીંટડી અને આસપાસનો ભાગ પાણીથી ધોઇ સાફ કરવો જોઇએ; તેમ બચ્ચાંના મોઢામાં ધાવણ એકઠું થયું હોય તો આંગળીથી કહાડી ભીનાં લુગડાંથી તેનું મોઢું અંદરથી સાફ કરતા રહેવું.

બે માસ પછી બચ્ચાંને કેટલે કેટલે કલાકે ધવરાવવું તેનો મુખ્ય આધાર તો બચ્ચાંની ભૂખ, તંદુરસ્તી, માતાના શરીરની સ્થિતિ વગેરે ઉપર છે. તોપણ સાધારણ તંદુરસ્તીવાળી મા બચ્ચાંને માટે પત્રક આગળ આપવામાં આવ્યું છે.

મા ધાવણ ધવરાવતી હોય તે અગાઉ અને ખાસ તે વખતે પુરી શાંત સ્થિતિમાં હોવા જોઇએ. ગુસ્સાથી, ઉદ્વેગથી,

ચિન્તામાં, અથવા એવી સ્થિતિમાં હોય કે જેથી માની શાંતિમાં ખલેલ પહોંચે તે વખતે તેનું લોહી ઉકળે છે, અથવા જે જાતની માને લાગણી હોય તેની અસર ધાવણમાં અવશ્ય ઉતરે છે; માટે તેવે વખતે માએ બચ્ચાંને બીલકુલ ન ધવરાવતાં શાન્ત મન થએજ ધવરાવવું. તેવી સ્થિતિમાં ધવરાવવાથી બચ્ચાંને પોષણ મળતું નથી તેટલુંજ નહિ પણ ઉલટું બગડેલું ધાવણ બચ્ચાંને માંદુ પાડે છે; બચ્ચાંને ઝાડા થાય છે, તાવ આવે છે વગેરે. કેટલીક વાર બચ્ચાંના મંદવાડનું કારણ મળતું નથી, પણ જ્યારે માની પ્રકૃતિથી વાકેફગારી મળે છે એટલે તજવીજથી જાણવામાં આવે છે કે માના મનની સ્થિતિ એજ ખરૂં કારણ છે; ત્યારે તે પ્રમાણે સલાહ દેતાં તેનો અમલ થતાં બચ્ચાંનો રોગ આપો આપ હટી જાય છે.

સાધારણ રીતે જેટલા માસ પેટમાં તેટલા માસ છાતી ઉપર એટલે બચ્ચું લગભગ દશ માસ પેટમાં રહે છે તો અવતર્યાં બાદ દશ માસ ધાવણ ઉપર રહેવું જોઈએ. પણ આ નિયમ કરતાં કુદરતી નિયમ દાંતની સંખ્યા ઉપરથી જાણી શકાય છે. બચ્ચાંને છ કે આઠ દાંત આવી જાય ત્યારે ધાવણ તદ્દન મુકાવી દેવું જોઇએ. છ મહીના બાદ દાંત આવવા શરૂ થાય છે અને દશ માસ સુધીમાં ઘણું કરી છ દાંત આવી જાય છે. જુઓ દાંત આવવાનો વખત બતાવનારૂં કોષ્ટક.

આ પ્રમાણે દશ અથવા બાર માસમાં છ દાંત આવી ગયા હોય છે; બાર માસ બાદ બચ્ચાંને ધવરાવવું જારી રાખવાથી બચ્ચાંને પુરૂં પોષણ મળતું નથી, અને માને પણ નબળાઈ આવે છે. આ બાબતમાં પણ આંચળવાળાં પ્રાણીઓ તરફ લક્ષ દેવાથી સમજાય છે કે જો વાછડાં અથવા બચ્ચાંને માણસ પરાણે વહેલું દુધ ન છોડાવે તોપણ ખડ ખાતાં શીખે એટલે તેની મા વધારે વખત ભાગ્યેજ ધવરાવે છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે પણ ધીમે ધીમે ને અમુક વખત ઓછું ધવરાવી બંધ કરવાના કરતાં નિશ્ચય કર્યા પછી છાતી ઉપર નજ વળગાડવું એ નિયમ વધારે સારો છે. ચાર કે પાંચ રોજમાં બચ્ચું ભુલી જાય છે, અને જો તેટલો વખત બરાબર સંભાળવામાં આવે તો પછી પોતાથીજ ધાવતું નથી. આમ ન કરવાને બદલે બહુ રડે છે માટે એક વાર ધવરાવી લઉં એમ કરનારી માતા પોતે દુઃખી થાય છે અને બચ્ચું વધારે વધારે ચીડું બનતું જાય છે. બચ્ચું સમજે છે કે રડવાથી ધવરાવશે એટલે દર વખત વધારે વખત રડે છે અને મા આખર કાયર થાય છે. તેને બદલે જો પહેલેથી દૃઢ નિશ્ચય રાખી ધવરાવવાનું મોકુફ રાખવામાં આવે, અને બચ્ચાંને દુધ પાઇ ભુલાવવા, રમાડી ધ્યાન ચુકાવવા તજવીજ કરવામાં આવે, તો ચાર પાંચ રોજમાં તદ્દન ભુલી જાય છે અને મા અને બચ્ચું સુખી થાય છે. ઉપર મુજબ એકદમ ધાવણ છોડાવવું કે ધીમે ધીમે તેમાં બે મત છે; પણ તંદુરસ્ત બચ્ચાંને પહેલી રીત મા અને બચ્ચાં માટે સરળ લાયક અને વધારે સુખકર છે એમ મને લાગે છે.

બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીઆન બીજું બચ્ચું પેટમાં રહે તો ધાવતાં બચ્ચાંને તુરત ધાવણ છોડાવી દુધ કે દુધપાણી ઉપર રાખવું જોઇએ. ખરી રીતે તો બચ્ચું ધાવતું હોય તેટલો વખત, એટલુંજ નહીં પણ ધાવતું બંધ થયા પછી પણ થોડા માસ, ધણી ધણીઆણીએ સંગથી અલગ રહેવું જોઇએ. તેમ ન થવાના પરિણામથી જેમ બચ્ચાં પરિપકવ પેદા થતાં નથી તેમ માની તબીયત ઘસાઈ જઇ આયુષ્ય ઓછું કરી નાતાકાદ, મરવાને વાંકે જીવે તેવી થાય છે અને બાપ વીર્યહીન તાકાદહીન થઇ તે પણ નબળો—નમાલો—બાયલો હીમ્મત વગરનો શૌર્યહીન બનતો જાય છે. સ્ત્રીને ઉપરા ઉપર બચ્ચાં થાય એ પુરૂષમાં બ્રહ્મચર્યસેવનની ખામી બતાવે છે. અને તેથી પ્રજા નિર્માલ્ય બને છે, એટલે દેશોન્નતિ કરનાર સ્ત્રી પુરૂષની તંદુરસ્તી

વધે એમ ઇચ્છનાર અને સબળ પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા ઇચ્છનારે બ્રહ્મચર્યનું પુરેપુરૂં સેવન કરવુંજ જોઇએ.

બચ્ચું જન્મ્યાબાદ જે રીતે વધે છે તે બતાવનારૂં પત્રક.

૧ જન્મથી પહેલા માસ સુધીનું બચ્ચું

૧ અજવાળું બચ્ચાંને જન્મ્યા બાદ પહેલે બીજે દિવસથીજ જણાય છે.

૨ ચોથે દિવસે સાંભળી શકે છે.

૩ પહેલાં અઠવાડીઆને અંતે તેને સ્વાદ જણાઇ શકે છે.

૪ આશરે ૨૬ દીવસનું થાય ત્યારે મોં મલકાવી શકે છે એટલે જરા હસવા જેવું કરી શકે છે.

૫ બાવીશ ત્રેવીશ દિવસનું થયા બાદ આંખમાં આંસુ આવે છે.

૬ એકી વખતે બે કલાક સુઇ શકે છે ને ૨૪ કલાકમાં ત્રેવીશ કલાક તો નિદ્રા કરે છે.

૨ માસ સુધીનું બચ્ચું

૧ માણસના અવાજ જાણી ઓળખી શકે છે.

૨ જે બાજૂથી અવાજ આવતો હોય તે બાજૂ માથું ફેરવી શકે છે.

૩ એકી વખતે ત્રણ કલાક ને વખતે પાંચ-છ કલાક સુઇ રહે છે.

૪ લગભગ બે માસ પુરા થયે ગલગલીઆં કરવાથી હસી શકે છે.

૩ માસ સુધીનું બચ્ચું

૧ ઘડીઆળનો ટક ટક અવાજસાંભળી સમજી શકે છે. તેને દેખતાં તેની સાથે જે બોલીએ તે ધ્યાનથી સાંભળે છે.

૪ માસ સુધીનું બચ્ચું

૧ ચીજને પકડી પોતાની આંખથી તપાસે છે ને આંખ પાસે હલાવે છે.
૨ માથું અધર ટકાવી રાખી શકે છે.
૩ જો વાંસાને ટેકો આપી શકાય તેમ બેસાડવામાં આવે તો તેમ બેસી શકે છે.
૪ ચાળા પાડવા એટલે આપણે જેમ કરીએ તેમ કરવા યત્ન કરતું જણાય છે.

૫ પાંચમા માસ સુધીનું બચ્ચું

૧ અજાણ્યા માણસને જાણીતા માણસથી જુદા પાડી શકે છે. અજાણ્યા પાસે જતું નથી.
૨ વાળ ખેંચી શકે છે. બીજાની દાઢી મુંછ માથાના વાળ પકડી ખેંચે છે.
૩ ઘંટડી ઘુઘરી કે તેવું વગાડી શકે છે.
૪ એકી વખતે ૧૦ થી ૧૨ કલાક સુઈ શકે છે; તે દરમાયાન ધાવવાની જરૂર રહેતી નથી.
૫ ચીજને પકડી મોઢાં તરફ લઇ જઇ મોઢાંમાં ઘાલે છે.
૬ પોતાના હાથ લાંબા કરી તેડવા સૂચના કરે છે.

૬ છઠ્ઠાંમાસનું બચ્ચું

૧ બેસી શકે છે.
૨ પોતાના હાથ ઉંચા નીચા અફાળે છે.
૩ બહુ ખુશી થાય ત્યારે પણ હસે છે ને હાથ હલાવે છે.

૭ સાતમા માસનું બચ્ચું

૧ માથું હલાવી ના પાડી શકે છે.

૯ નવમે માસે બચ્ચું

૧ ઉભું રહી શકે છે. તે કંઈ પણ ટેકા વગર અધધર–
૨ સવાલ પુછીએ તે સમજે છે.

દશ માસનું બચ્ચું	૧ ચાલવાની તજવીજ કરે છે; પગલાં ભરવા શીખે છે.
બાર માસનું બચ્ચું	૧ હુકમ કરીએ તે પ્રમાણે કરે છે. કહ્યું માને છે.
તેર માસનું બચ્ચું	૧ ટેકાથી ચાલી શકે છે પણ ટેકા વગર પોતાથી ચાલી શકતું નથી.
પંદર માસનું બચ્ચું	૧ પોતાથી ચાલી શકે છે. વખતે પડે છે. ૨ હસે પણ છે. ૩ બકી ભરવાનું કહેતાં બકી ભરે છે. ૪ કલકલ કરવા શરૂઆત કરે છે.
સોળ માસનું બચ્ચું	૧ ચાલે છે, દોડે છે; હવે ભાગ્યેજ પડે છે.
સત્તર–અઢાર–ઓગણીશ માસનું બચ્ચુ	૧ એકી વખતે ૧૦ કલાક સુઇ રહે છે. ૨ ભુંગળી કે વગાડવાનું આપીએ તે પોતાથી વગાડે છે. ૩ આપણી હીલચાલના ચાળા પાડવા માંડે છે.
પચ્ચીશથી ત્રીશ માસનું બચ્ચું	૧ જૂદા જૂદા રંગ બરાબર ઓળખી જૂદા પાડી શકે છે. ૨ કેટલાક શબ્દો બોલી શકે છે. ૩ સીડી ચડે, ઉતરે ને સવાલ પુછ પુછ કર્યા કરે છે.
ત્રીશથી ચાળીશ માસનું બચ્ચું	૧ મદદ વગર એકલું સીડી ચડી, જઈ, ઉતરી શકે છે. ૨ સવાલો પુછ્યાજ કરે છે એટલુંજ નહી પણ સવાલ પુછ પુછ કરી કાયર કરે છે. ૩ કુટુમ્બની ઢબ મુજબ બોલે છે. સારા

કુટુમ્બનું હોય તો કુટુમ્બી માફક વિવેક વાપરે છે ને હલકા કુટુમ્બનું હોય તો તેના કુટુમ્બીઓની માફક હલકા શબ્દો કહાડે છે.

નાનાં ધાવણાં બચ્ચાંને કયારે કયારે ધવરાવવું-નવરાવવું તે બતાવનારૂં પત્રક.

૧ લું અઠવાડીઉં	બીજું અઠવાડીઉં ત્રણ માસનું થાય ત્યાં સુધી	ત્રીજા માસથી સાત માસનું થાય ત્યાં સુધી	આઠમે મહીને ને ત્યાર બાદ દશ સુધી.
સવારના ત્રણ વાગે ધવરાવવું	સવારના સાતે ધવરાવવું	સવારના સાતે ધવરાવવું	સવારે સાતે ધવરાવવું
” સાડા છ વાગે ધવરાવવું	નવ વાગે નવરાવવું	સાડા નવ વાગે નવરાવવું	દશ વાગે નવરાવવું.
” સાડા આઠે નવરાવવું	સાડા નવે ધવરાવવું	દશ વાગે ધવરાવવું	સાડા દશે ધવરાવવું.
” નવે ધવરાવવું	બપોરના બાર વાગે ધવરાવવું	બપોરના એક વાગે ધવરાવવું	બપોરના બે વાગે ધવરાવવું.
” અગીયારે ”	” અઢી વાગે ”	સાંજના ચાર વાગે ધવરાવવું	સાંજના સાડા પાંચે ધવરાવવું.
બપોરના એક વાગે ”	સાંજના પાંચે ”	રાતના સાત વાગે ધવરાવવું.	રાતના નવ વાગે ધવરાવવું.
” ત્રણ વાગે ”	રાતના સાડા સાતે ધવરાવવું	રાતના દશ વાગે ધવરાવવું.	
સાંજના પાંચ વાગે ”	રાતના બારે ઉઠે તો ધવરાવવું		
રાતના સાત વાગે ”			
” નવ વાગે ”			
” અગીયાર વાગે ધવરાવવું.			

જન્મ્યા બાદ

૧ સુઇ ઉઠે ત્યારે અથવા નવરાવ્યા બાદ તુરત બચ્ચાંને સ્તને લગાડવું. આ વખતે ધાવણ ન આવે પણ ખીરાં જેવું ચીકાશવાળું જે ધાવે તે બચ્ચાંને મળ (ઝાડો) લાવવા મદદ રૂપ થાય છે કેમકે તે જરા રેચક છે.

૨ દુધ–ધાવણ તેા ત્રીજે કે ચેાથે દિવસે આવવું શરૂ થાય છે.

૩ પહેલા બે દિવસ ઉકાળેલું નવશેકું રહે તેવું પાણી થેાડું થેાડું ધાવણ આવતાં સુધી દેવું. બીજું કંઇ ગળસુદી કે મધ પાણી સૂવા ગેાળનું પાણી ન પાવાં. (જો પાવાંજ હેાય તેા બહુ આછાં પાણી જેવાંજ આપવાં.)

૪ ધાવણ આવે ત્યારે સ્તનની ડીંટડી મેાઢાંમાં આપી હેાઠ દબાવી ધાવતાં શીખવવું જોઇએ.

૫ એકી વખતે ૧૦ દશ મીનીટ અને વધારેમાં વધારે ૨૦ મીનીટ સુધી ધવરાવવું.

ધાવણ ક્યારે મૂકાવવું?

બાર માસનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધી ધાવે તેા હરકત નથી; પણ આઠ કે દશ દાંત આવ્યા પછી ન ધવરાવવું એ વધારે સારેા નિયમ છે, પણ તે તંદુરસ્ત બચ્ચાં માટે. જો દાંત મેાડા આવે તેા આ નિયમ નકામેા છે. બાર માસ પછી તેા નજ ધવરાવવું જોઇએ.

બચ્ચાંને ગાયનું દુધ દેવા જરૂર પડે તો–

બચ્ચાંની ઊમર–	ગાયનું દુધ	પાણી	સાકર
૩ માસ સુધી	૧ ભાગ	બે ભાગ	જરા ગળપણ આવે તેટલી,
૬ માસ સુધી	,,	એક ભાગ	,
૯ માસ સુધી ને ત્યારબાદ	એકલું	પાણી ન ઉમેરવું	,,
ધાવણ મુકાવતાં સુધી	દુધ		

ઉપર મુજબ પ્રમાણ રાખી—તે પ્રવાહીને સહેજ ગરમ નવશેકું કરવું ને પાવું. બહુ ઉકાળી પાણી ઊડાડી ન દેવું-એકલું દુધ હોય તેને પણ સહેજ ગરમ કરવું, પણ ઊકળી ધાટું થવા ન દેવું. માના ધાવણનો જેવો રંગ હોય તેવો લગભગ દુધ પાણીનો રંગ હોવો જોઇએ. તેથી વધારે ધોળો રંગ કે દૂધપાણી તેથી ધાટા હોય તો બચ્ચાંને પચવા ભારે પડે. બે માસનું બચ્ચું થાય ત્યાંસુધી કલાક દોઢ કલાકે થોડું થોડું પાવું. એથી ચાર માસ સુધી બબ્બે અઢી કલાકે પાવું; ત્યારબાદ ત્રણ કલાકે પાવું; ચાર માસ પછી રાતના દશ પછી રાતમાં ઉઠે તો એકવાર દુધ પાવું. જો સુઇ રહે તો રાતના દશ પછી પાવા ખાસ જરૂર નહીં. ઉઠે ને રડે તો બે અઢી બજે પાવું. દુધપાણી કયારે ને કેટલીવાર પાવું તે માટે જૂઓ પત્રક પૃષ્ટ ૯૬ મે.

બકરીનું દુધ અપાય તો બકરી ઘેર રાખી ઉપર જણાવેલ વખતે આંચળ મોઢાંમાં આપી ધવરાવવું, એટલે જોઇતું જ પી લેશે. તેમ ન બને તો તેમાં પાણી ઉમેરવા જરૂર નથી પણ સાકર ઉમેરી ઉનું કરી પાવું.

ગાય–બકરીને ચારો સારો મળ્યો હોય તેની પુરતી તપાસ રાખવી.

બકરી કે ગાયનું દુધ ન મળે તો ભેંસનું દુધ વાપરવું, પણ તેમાં પાણી વધારે નાંખવું. ભેંશનું દુધ બચ્ચાંને વજનદાર પડવાથી જોઇએ તેવું પચતું નથી.

ગાયનું દુધ અને સ્ત્રીનાં ધાવણનાં દુધની સરખામણીનું પત્રક.

દરેક હજાર ભાગમાં કેટલા ભાગ છે તે બતાવ્યું છે.

	ચરબી (Fat)	ચીકાશવાળો પદાર્થ (Proteids)	સાકર-ખાંડ	ક્ષાર (Salts)
ધાવણનું દુધ	૩૮	૧૭	૬૦	૨
ગાયનું દુધ	૩૧	૩૬	૪૫	૭

૧ ધાવણ અમ્લવિરૂધ (Alkaline) છે, જ્યારે ગાયનું દુધ અમ્લ (Acid) છે. એટલે ગાયના દુધમાં ચૂનાનુ પાણી ઉમેરવું પડે છે.

૨ ગાયના દુધમાં ચિકાશવાળા પદાર્થનું પ્રમાણ વધારે છે; તે સરખું કરવા તેમાં પાણી ઉમેરવું પડે છે.

૩ ગાયના દુધમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું છે એટલે દુધપાણીમાં દુધની તર થોડી ઉમેરવી પડે છે.

૪ ગાયના દુધમાં સાકર (Sugar) ઓછી છે, તેથી તેમાં ખાંડ ઉમેરવી પડે છે. જો દુધમાંથી નીકળતી ખાંડ (Milk Sugar) વેચાતી મળી શકે તો તે ઉમેરાય તો વધારે સારૂં.

બચ્ચાંને પાવાને દુધપાણી બનાવવાની રીત.

પહેલું પાણી ઉકાળવું તેમાં ઠરી ગયા બાદ મીલ્ક સુગર ઉમેરવી; પછી તેમાં ચુનાનું પાણી ઉમેરવું, ને છેલ્લું ગરમ કરેલું (ઉકાળેલું એટલે ઘટ કરીને નહીં) દુધ ઉમેરવું.

બચ્ચાંને જૂદી જૂદી ઉમ્મરે દુધપાણી ચોવીસ કલાક દરમીયાન કેટલું અને કયા પ્રમાણમાં જોઇએ તે બતાવનારૂં અંદાજ પત્રક.

બચ્ચાંની ઉમ્મર	દુધ આંઉસ એટલે (અઢી રૂ. ભાર)	ચૂનાનું પાણી આંઉસ (અઢી રૂ. ભાર)	ખાંડ આંઉસ (રૂ. ૨ાા ભાર)	ઉકળતું પાણી આંઉસ	એક વારમાં પાવું આંઉસ (અઢી રૂ. ભાર)
૧ મહીનાનું	૫ આંઉસ ૧૨ાા રૂ ભાર	૧	૧	૧૫	૧ાા થી ૨
૧ થી ૨ ”	૭ આંઉસ એટલે ૧૭ાા રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૨ થી ૩
૨ થી ૩ ”	૧૦ આંઉસ એટલે ૨૫ રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૩ થી ૪
૩ થી ૪ ”	૧૫ આંઉસ એટલે ૩૭ાા રૂ. ભાર	૧	૧	૧૫	૪ થી ૫
૪ થી ૬ ”	૨૦ આંઉસ એટલે સવાશેર	૧	૧	૧૫	૫ થી ૬ાા
૭ થી ૧૦ ”	૨૫ આંઉસ એટલે લગભગ દોઢ શેર	૧	૧	૧૦	૭ થી ૮
૧૦ મહીનાનું અને તેથી મોટું	૩૨ આંઉસ એટલે બશેર	૧	૧	૮	૮ થી ૧૦

ઉપરનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તેને અક્ષરશઃ વળગી રહેવાનુ નથી, પણ જેમ જેમ વધારે દિવસનું થતું જાય તેમ ક્રમે ક્રમે ફેર ફાર કરવાનો છે, અને તે પણ બચ્ચાંને માફક આવે તે પ્રમાણે વધારે ઘટાડે આપવું. અંદાજપત્રક પ્રમાણ જાણવા ઉપયોગી છે. વળ બહુ નબળું હોય તો સહેજ વધારે આપવું. જ્યારે બચ્ચું માંદું હોય ત્યારે ગરમ-નવશેકું પાણી મધ નાંખી દુધને બદલે પાવું ને દુધ બંધ કરવું. મધને બદલે દુધની સાકર ચાલે; જો કે બની શકે ત્યાં સુધી મધ વાપરવું એ વધારે સારૂં છે. (આંઉંસ એક બરાબર અર્ધ તોલા થાય તે સમજવું જોઇએ.)

જન્મથી પહેલાં પાંચ વર્ષ સુધી બચ્ચું શા પ્રમાણમાં વધે છે, અને તેનું વજન કેટલું હોય છે તે બતાવનારૂં અંદાજ પત્રક

ઉમ્મર	ઉંચાઇ	વજન
જન્મે ત્યારે	૧૯ ઇંચ	૭॥ પાઉન્ડ
૧ મહીનાનું	૨૦ ”	૮॥ ”
૨ ”	૨૧ ”	૧૦॥ ”
૩ ”	૨૨ ”	૧૨। ”
૪ ”	૨૩ ”	૧૩॥ ”
૫ ”	૨૩॥ ”	૧૫ ”
૬ ”	૨૪ ”	૧૬ ”
૭ ”	૨૪॥ ”	૧૭ ”
૮ ”	૨૫ ”	૧૮ ”
૯ ”	૨૫॥ ”	૧૮॥ ”
૧૦ ”	૨૬ ”	૧૯॥ ”
૧૧ ”	૨૬॥ ”	૨૦॥ ”
૧ વર્ષનું	૨૭ ”	૨૧॥ ”
૨ ”	૩૧ ”	૨૭ ”

ઉમ્મર	ઉંચાઇ	વજન
૩ વર્ષનું	૩૫ ઇંચ	૩૨ પાઉન્ડ
૪ ”	૩૮ ”	૩૬ ”
૫ ”	૪૧ ”	૪૦ ”

૧ જન્મતી વખતે બચ્ચાંનું વજન ૬ાા થી ૧૪ પાઉન્ડનું હોય છે. અંદાજે એટલે ઘણાં બચ્ચાં આશરે ૭ાા સાડા સાત પાઉન્ડ હોય છે. છોકરીઓ છોકરા કરતાં વજનમાં હલકી હોય છે.

૨ જન્મનાં વજન કરતાં પાંચ માસ પુરા થયે બચ્ચું વજનમાં બમણું થાય છે.

૩ એક વરસ પુરૂં થયે જન્મના વજન કરતાં વજનમાં ત્રણગણું થાય છે.

૪ એક વર્ષનાં વજન કરતાં પાંચ વર્ષની ઉમ્મરે વજન લગભગ બમણું થાય છે.

૫ પાંચ વર્ષે જે વજન હોય તેથી બાર વર્ષ પુરાં થયે લગભગ બમણું થાય છે.

૬ જન્મતી વખતે બચ્ચાંની ઊંચાઇ લગભગ ૧૯ ઇંચ હોય છે. અને એક વર્ષ પુરૂં થતાં ઉંચાઇમાં ૭ થી ૯ ઇંચ વધે છે.

૭ બે અને ત્રણ વર્ષને અંતે દરેક વર્ષે ચાર ચાર ઇંચ વધે છે.

૮ ત્યારબાદ પોતાની પુખ્ત ઉંચાઇએ પહોંચે ત્યાંસુધી દર વર્ષે બબ્બે ઇંચનો વધારો જારી રહે છે.

૯ છાતીનો ઘેરાવો જન્મતી વખતે ૧૩ ઇંચ હોય છે. પહેલા વર્ષની આખરે ૪ ઇંચ વધારે હોય છે, એટલે ૧૭ ઇંચ હોય છે. ત્રણ વર્ષ પુરાં થાય ત્યારે માથાના ઘેરાવા કરતાં છાતીનો ઘેરાવો ઘણો વધારે હોવો જોઇએ.

૧૦ જન્મતી વખતે માથાનેા ઘેરાવેા ૧૩॥ થી ૧૪ ઇંચ હેાય છે. પહેલા વર્ષને અંતે તેમાં ચાર ઈંચ વધારેા થાય છે.

૧૧ ત્યારબાદ બાર વર્ષ પુરાં થતાં સુધી દર વર્ષે અરધેા ઇંચ ઘેરાવેા વધતેા રહે છે.

૧૨ ૨૫ થી ૨૮ વર્ષે માણસ પુરતું પુખ્ત થઈ ગયું હેાય છે.

બચ્ચાં વિશે થેાડી વિશેષસમજ.

૧ બચ્ચાનાં તાળવાના ભાગ ઉપર પેાચેા ભાગ હેાય છે, તે ૧ થી દેાઢ વર્ષ સુધીમાં કઠણ થઇ જવેા જોઇએ; એટલે તે હાડકું પુરૂં બંધાઇ જવું જોઇએ. તેમ ન બંધાય તેા નબળું રહે છે. આ પેાચા ભાગનેા ધબકારેા વધે એ બતાવે છે કે બચ્ચું અસ્વસ્થ–માંદું–છે.

૨ એક વર્ષને અંતે બચ્ચું મા–બા–જેવા ટુંકા (એાષ્ઠના) શબ્દેા બેાલતાં શીખી જવું જોઈએ. બે વર્ષને અંતે સાધારણ વાકયેા બેાલતાં શીખી જવું જોઈએ.

પ્રકરણ ૯ મું.

બાલ્યાવસ્થા વિષે સાધારણ સમજ તથા તેમના સાધારણ વ્યાધિયેા.

બચ્ચાને પેટમાં દુઃખારેા.

માએ ભારે ખેારાક લીધેા હેાય તેથી બચ્ચાંને આંકડી કે પેટમાં દુઃખાવેા રહે છે. તેવે વખતે બચ્ચાંને દવા આપવાથી થેાડેા વખત આરામ રહે પણ પાછું ધાવે એટલે એનું એ; જેથી ખરૂં કારણ ન સમજવાથી મા અને દાકતર બન્ને કાયર થાય. તેવે વખતે બચ્ચાંની બાબતમાં દવા દેવાના કરતાં કારણ શેાધવાની–દાકતર દરકાર વધારે રાખે અને

મા પણ તેમાં મદદ કરે તોજ બચ્ચાંને આરામ મળે. પણ મા પોતાનું મોં વશ રાખે નહીં અને સ્વાદને લીધે જે તે બને તેટલું વખતે કુવખતે ખાધાં કરે અને પછી પોતાના ધાવણથીજ પીડાતા બચ્ચાંને મારે, કાયર થાય અને કરે ને વધારે દુ:ખી બનાવે તેનો ઉપાય નથી.

બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીઆન માએ હલકો ખોરાક લેવાની જરૂર છે. **બહુ મસાલેદાર કે પાચનમાં ભારે ખોરાકથી દૂરજ રહેવું જોઇએ.** બચ્ચાંને થોડા રોજ થયા હોય તેવામાં કાટલાં ને ગુંદવાળી ભારે ચીજ ખાય અને પછી બચ્ચાંને જન્મથીજ એરંડીઊં આપવાની, સુવા ચાવીને આપવાની, અફીણીયા સુવાની કે છેવટે અમલ કરાવવાની, બાળાગોળી રૂપે * અફીણ ઘોળીનેજ આપવાની ટેવ પાડે તો પછી ગળસુદીમાંજ દવા પાઈ એટલે આખો જન્મારો બચ્ચાંને દવા વશજ રહેવા પડવાનું. તેનો દોષ માને શિર છે.

નાનપણમાં બચ્ચાંના બધા અવયવોનું બંધારણ બંધાય છે અને તે વખતે કુદરત આડે આવી જેટલું અપાય છે તેટલું તેનું ભવિષ્યમાં શરીર ખરાબ કરવાનું સાધન બને છે.

તેજ પ્રમાણે બહુ ખટાંશવાળું, બહુ મીઠાશવાળું, બહુ ચીકાશવાળું ભોજન માએ લેવું એ બચ્ચાંની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારૂં છે.

ખોરાક જેમ નડે છે તેમ માની તબીયત ખરાબ હોય તો તે વખતે બચ્ચાંને ધવરાવતાં તે રોગ તેને લાગુ પડે છે; અને મા જે દવા લેતી હોય તેની અસર પણ બચ્ચાં ઉપર થાય છે, એટલે તેટલો વખત બચ્ચાંને ધવરાવવું ન જોઇએ.

તેજ રીતે માનો સ્વભાવ પણ બચ્ચાંની તંદુરસ્તી ઉપર અસર કરે છે. ખાસ કરીને ધવરાવતી વખતે શાંત મીજાજથી ખુલ્લા મનથી હોંશથી પુરા પ્યારથી બચ્ચાંને ધવરાવવું જોઇએ. તેમાં જેટલી ઓછપ

રહે છે તેટલું બચ્ચાંને ભોગવવું રહે છે. સાધારણ ઢોર માટે પણ જ્યારે બચ્ચાંને ધવરાવવાનું હોય છે ત્યારે આપણે કેટલી સંભાળ રાખીએ છીએ? ખાણ મુકીએ છીએ, ધીરેથી ઢોરનો શ્વાસ નીચો બેસાડીએ છીએ, વાંછડાં કે પાડાંને તેની પાસે રાખીએ છીએ ને તે જ્યારે ખરા પ્યારથી ચાટે છે ત્યારે જ પાશ્વો મુકે છે. જો કે આ પ્રમાણે ગાય ભેંસને દોતી વખતે શાંત રાખવાથી વધારે દુધ આપે એ આપણા સ્વાર્થને અંગે તેમ કરીએ છીએ, તોપણ તેથી વાછડાં કે પાડાંને સારાં દુધનો લાભ આપોઆપ મળે છે ને તેને લઇને થોડા દુધથી સંતોષ વળે છે. તેમજ મા પણ જ્યારે પ્રફુલ્લિત ચહેરે મને અને પુરા પ્યારથી નીચે જીવે બચ્ચાંને ધવડાવે છે ત્યારેજ બચ્ચાંને ખરા ધાવણની સોરી વળે છે. અને તેવુંજ બચ્ચું નીરોગી પણ રહે છે. માટે ખ.સ યાદ રાખવાનું છે કે બચ્ચાંને ધવરાવવાનો સમય હોય ત્યારે તો બધા વિચાર મનમાંથી ખાસ દૂર કરીનેજ ધવડાવવું. તેમ કર્યા વગર ધવડાવાના કરતાં થોડીવાર ભૂખ્યું રાખવામાં હરકત નથી.

(જુઓ વહુને શીખામણ પાનું ૧૦૪–૧૧૪.)

૨ બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું વત્તું, ઓછી વધારે વખત, સારૂં નરસું અપાય તેથી ગેરફાયદા તથા તેના ઉપાય.

બચ્ચાંને ધાવણ ઓછું અપાયું હોય અથવા માના થાનમાં ઓછુંજ પેદા થતું હોય તો તેવે વખત બચ્ચું નબળું થતું જાય છે અને ભુખને લીધે રડયા પણ કરે છે. સાધારણ રીતે જ્યારે બચ્ચું નબળું પડે અને રડયા કરે ત્યારે આજ કારણ છે એમ માઓનું કહેવું હોય છે તે કોઇક વાર ખરૂં પણ હોય છે. એ હકીકત જ્યારે ખરી હોય ત્યારે માની તંદુરસ્તી સુધરે તેવા સંજોગો ન હોય તો પછી બચ્ચાંને બકરી અથવા ગાયના દુધ ઉપર રાખવું એ સહુથી ઉત્તમ છે. પણ દુધની અંદર ઉમરના પ્રમાણમાં પાણી ઉમેરવું જોઇએ

તથા થોડી સાકર ઉમેરવી પડે છે. કારણ ધાવણ દુધના કરતાં વિશેષ ધાટું અને ગળ્યું હોય છે. બકરીનું દુધ આપવામાં આવે તો તેમાં પાણી ઉમેરવા જરૂર નથી, જો કે થોડું ગળપણ ઉમેરવું જોઇએ. પણ જો ગાયનું દુધ વાપરવામાં આવે તો પહેલાં બે માસ સુધી દુધની અંદર ત્રીજો ભાગ પાણી ઉમેરવું જોઇએ તથા તે મેળવણી સાધારણ દૂધ કરતાં સહેજ વધારે ગળી થાય તેટલી સાકર પણ ઉમેરવી જોઇએ. ત્રણ મહીના પછી પાણીનો ભાગ ઓછો કરી નાંખવો એટલે ચોથા ભાગનું પાણી ઉમેરવું અને ચારેક માસ પછી તો દુધ-ને જરા ગરમ કરીને પાણી મેળવ્યા વગરનુંજ જરા સાકર સાથે વાપરવું જોઇએ. દુધને ઉનું કરવુ જોઇએ તે નવશેકું, પણ ઉકાળવું ન જોઇએ. ઉકાળવાથી પાણી ઉડી જાય તેટલુંજ નહીં પણ દુધ પોતે ઉડી જઈ ધાટું ને અપાચ્ય બની જાય છે.

દુધ શીશી વડે જો પાવામાં આવે તો શીશી તથા ખાસ કરીને રબરની ધાવણી બરાબર વખતોવખત સાફ રાખવી જોઇએ. પણ ગમે તેવી સંભાળ રાખ્યા છતાં રબરની ધાવણી ગંદીજ રહે છે માટે સરસ રસ્તો એ છે કે નાળચાવાળી નાની કીટલી કે ફીડીંગ કપ વાપરવાં જોઇએ, જે બન્ને સહેલથી સાફ થઇ શકે છે. આ પ્રમાણે જો બચ્ચાંને જ ટેવ પાડવામાં આવે તો બચ્ચું પોતાથી વખત થયે કીટલી કે ફીડીંગ કપ તરફ આંગળીથી બતાવી ધ્યાન ખેંચે છે કે દુધ પાવાનો વખત થયો છે.

દુધમાં ગરમ પાણી ઉમરેવાનું કારણ અથવા દુધને જરા ગરમ કરીને પાવાનું કારણ એ કે ધાવણ સહેજ નવશેકું હોય છે અને તેથી જરા ઊનું કરેલું દુધ વધારે માફક આવે છે.

બચ્ચાંને ધાવણ મુકાવ્યા બાદ છ દાંત આવ્યા પછી ધીમે ધીમે ભાત દુધ કે બાજરાની રોટલીનો ભૂકોને દુધ કે ખીર એવી ચીજ એક વાર ખવરાવવાનું થોડે થોડે શરૂ કરવું જોઇએ, જેથી તેની ટેવ પડે અને માની તબીયત પણ નબળી ન થાય.

ધાવણ મુકવાનેા ખરેા વખત બચ્ચાંને છ કે આઠ દાંત આવી જાય ત્યાર પછીનેા છે. ઉમ્મરના નિયમ કરતાં આ પ્રમાણ કુદરત સુચવે એ વધારે આધાર રાખવા લાયક છે. સાધારણ રીતે વધારેમાં વધારે બાર માસ પછી ધવરાવવું ન જોઇએ. કમભાગ્યે તે દરમીઆન બીજું બચ્ચું પેટમાં રહ્યું હેાય તેા બચ્ચું પેટમાં રહ્યાનું જાણવામાં આવે કે તુરત ધાવણ છેાડાવવું જોઇએ. એક બચ્ચું ધાવતું હેાય ને બીજું પેટમાં રહે તે જાણવામાં આવ્યા પછી બચ્ચાંને ધવરાવવાનું જારી રાખવાથી ત્રેવડું નુકશાન છે.

૧ બચ્ચાંને પુરૂં ધાવણ આવતું નથી તેથી તે નબળું રહે છે. વળી નવા બચ્ચા માટે દુધ માટે જે તૈયારી થવી જોઇએ તે થતી નથી.

૨ નવા બચ્ચાને જન્મ્યા બાદ ઉપરનાં કારણથી સારૂં–પરિપકવ–ધાવણ મળતું નથી તેથી તેને સંતેાષ થતેા નથી ને નબળું રહ્યા કરે છે.

૩ બચ્ચાની માની તબીયત નબળી થાય છે, જેથી માને–તથા ધાવતાં બચ્ચાને અને નવા તૈયાર થતા બચ્ચાને પણ નુકશાન પહેાચે છે.

કેટલી વખત ધવરાવવું.

જન્મ્યા બાદ ચાર છ કલાક પછી સ્તને વળગાડવું જેથી જોકે ધાવણ તૈયાર થયું નહીં હેાય પણ ધાવણ તૈયાર કરવાને તે ઉપયેાગી થશે અને જે જાડું ઘાટું ધાવણ જેવું આવશે તે જરા રેચક છે તે બચ્ચાંને મળ કહાડવા મદદ કરશે.

પછી બે ત્રણ રેાજ સુધી માત્ર બે ત્રણ વાર જરા વળગાડવું, બાકી દુધ પાણી અરધેા અરધ મેળવી થેાડી સાકર નાખી થેાડે થેાડે વખતેા વખત ટેાવાં. ત્રણ રેાજ પછી જ્યારે ધાવણ તૈયાર થાય

ત્યારે ત્રણ ચાર અઠવાડીયાં સુધી દર બબ્બે કલાકે ધવડાવવું. ત્યાર બાદ ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. બે માસ પછી રાતે બહુજ ઓછી વાર ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. દિવસે ત્રણ ત્રણ કલાકે ધવરાવવાની ટેવ રાખી હેાય ને રાત્રે દશ બજે ધવરાવી સુવાડયું હેાય તેા સવારના પાંચ છ સુધીમાં એકાદ વાર ધવરાવવું અને તે પ્રમાણે નિયમિત ટેવ પડી જશે એટલે પછી દરેક વખતે બરાબર વખતેજ બચ્ચું ધાવશે. બાકીના વખતમાં સુઈ રહેશે અથવા રમશે. કેટલાંએક બચ્ચાંને છેલ્લી વખત રાતે દશે ધાવરાવ્યું હેાય તેા રાત દરમીઆન ધવરાવવું પડતુંજ નથી, સુખથી સુઇ રહે છે.

દુધ સારૂં તાજું હેાવું જોઇએ.

જો માને પુરૂં ધાવણ ન આવતું હેાય ને તેને લઇને દુધ આપવું પડતું હેાય તેા જે દુધ વાપરવામાં આવે તે બને તેા ઘરની ગાયનુંજ હેાવું જોઇએ. અને તેમ ન બને તેા પછી જે ગાયને સંભાળથી ચારેા સારેા મળતેા હેાય, ખરાબ જગ્યાએ ભમતી ન હેાય. લસણ ગાજર વીગેરે ન ખાતી હેાય તેવીનું લેવું જોઇએ. જો ગાયનું ભરેાસા વાળું દુધ ન મળે તેા પછી એક બકરી ઘેર રાખવી જોઇએ, જે શું ખાય છે તે આપણે નજરે જોઇ જાણી શકીએ. વળી બચ્ચાંને બારેાબાર તેને ધાવવાની ટેવ પડે તેા પછી બચ્ચું તેનાં આંચળ પેાતાના મેાંઢામાં લઈ ધાવશે.

બચ્ચાં કેટલીક વાર ભળે છે એટલે જરા ઉલટી કરી નાંખે: તેવે વખતે ધવરાવવાની ગફલત છે, અથવા દુધ પાવામાં આવતું હેાય તેા તેમાં કસર છે, અથવા વધારે વખત અપાય છે, એમ સમજવું. તેવે વખતે દવા માટે દેાડાદેાડ કરવા કરતાં ધવરાવવાનેા વખત એાછેા કરવેા અને દુધ સંબંધી તપાસ રાખવી; તે છતાં જો ભળે તેા પછી કદાચ દુધ પચતું નથી એમ પણ હેાય. અને તેમ હેાય ત્યારે ચુનાનું પાણી એક નાની ચમચીમાં આસરે ૬૦ ટીપાં જેટલું એક વખતના પાવાના દુધમાં ઉમેરવું.

ચુનાનું પાણી બનાવવાની રીત.

સાદા ચુનાનો (કળી ચુનાનો નહીં) ઝીણો ભુકો રૂ. ૧ ભાર એક શાશીમાં લઇ તેમાં પાંચ રૂપીઆ ભાર પાણી ઉમેરી ખુબ હલાવવું. પછી થોડી વાર રાહ જોવી એટલે ચુનો નીચે જામી જશે એટલે પાણી કહાડી નાંખવું; તેજ પ્રમાણે ફરી પાંચ રૂપીઆ ભાર પાણી ઉમેરી હલાવી જામવા દઇ પાણી કહાઢી નાંખવું. એમ ત્રણ વાર કર્યા પછી જે ચુનો રહે તેમાં બે રતલ (૮૦ રૂપીઆ ભાર) પાણી ઉમેરી હલાવી એક બાજુ મુકી રાખવું. ચોવીશ કલાક થયા બાદ પાણી નીતારી લેવું. આ પાણી તૈયાર થયું. તેને બુચવાળી શાશીમાં રાખ્યું હોય તો લાંબો વખત સુધી ચાલે છે. તેમાંથી થોડું થોડું જરૂર પડે તેમ વાપરવા લેવું.

બચ્ચાંને જન્મ્યા બાદ દરરોજ બપોરના વખતમાં ગરમ પાણીને સાબુથી નવરાવવું જોઇએ. પાણી બહુ ગરમ ન હોવું જોઇએ, તેમ કાન નાકમાં ભરાઈ ન રહે તે ખાસ સંભાળવું જોઇએ અને તદન સુકું શરીર થાય તે રીતે સંભાળથી સાફ કપડાંથી લુછી નાંખવું જોઇએ.

બચ્ચાંને બાળાગોળીની ટેવ ન પાડવી જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મથીજ અને કેટલાંએકને એકાદ માસનું થયા પછી અણસમજુ માતાઓ બાળાગોળી જેમાં મુખ્ય અફીણ હોય છે તેની ટેવ પાડે છે. તે મુજબ કેટલાએક બીજી ઘેનવાળી ચીજનો ઘસારો પાય છે. આમ કરવાનું કારણ બચ્ચું રાત્રે નિરાંતે સૂવે તે કહે છે. આ ટેવ બચ્ચાંને બહૂજ નુકશાનકારક છે. મોટી ઉમ્મરવાળાને અફીણ જે નુકશાન કરે તે કરતાં ઘણે દરજ્જે બચ્ચાંને વધારે નુકશાન કરે છે. બચ્ચું અફીણથી વધવાને બદલે ઘસાતું જાય છે. માટે દરેક માવતરે સમજી રાખવું જોઇએ કે ગમે તે કારણસર બચ્ચાંને બાળાગોળી કે એવી બીજી દવાના ઘસારા હરગીજ ન દેવા જોઇએ.

બચ્ચાંને કપડાં લતાંની માવજત.

જન્મ્યા બાદ બચ્ચાંને ગરમ કપડામાં મોંઢું ખુલ્લું રાખી લપેટવું જોઇએ અને માના પડખાંમાંજ બને ત્યાંસુધી રાખવું જોઇએ, જેથી માની ગરમી તેને મળ્યા કરે. દશ દીવસ પછી ઘોડીયામાં કે નાની માંચી ઉપર અલગ રાખવામાં આવે તો વધારૂ સારૂં. તે વખતે પણ કપડામાં ઢાબરી રાખવું જોઇએ.

બચ્ચું પીશાબ ઝાડો કરે તે ધ્યાન રાખી તુરત બાળોતીઆ બદલાવવાં જોઇએ અને જ્યાં જ્યાં મલિન ભાગ અડકેલો હોય તે અને તેની આસપાસનો ભાગ ગરમ પાણીથી ધોઇ બરાબર પોચે હાથે કપડાં વતી લુછી નાંખવો જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જ્યારે શરીરે સાથળ વચ્ચે ને વાંસામાં બરોડી બરોડી થઇ આવે ત્યારે ભાગ બરાબર સાફ થતા નથી અને તે ભાગના સંબંધમાં મલિનતા બહુ રહે છે કે કેમ એ તજવીજ કરવી જોઇએ. બીજી તરફથી બાળોતીઆ જો સારા સાબુથી ન ધોવાતાં હોય અથવા ખારથી ધોવાતાં હોય અને સાબુ અથવા ખારાનો ભાગ પુષ્કળ પાણીથી કહાડી નાંખવામાં ન આવ્યો હોય તો તેથી પણ તેવી બરોળી થઇ આવે છે તે પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આ હકીકત ધ્યાન બહાર જાય અને ઝીંક ઓક્ષાઇડ કે વાયોલેટ પાઉડર દરરોજ લગાડવા આપવામાં આવે તો તેથી કારણ દૂર ન થતાં ફરીયાદ જારી રહ્યા કરે છે. કેટલીકવાર બચ્ચાંને શરીર ઉપર મળ મૂત્ર થોડો વાર નિંદ્રામાં રહે તો અસર ન કરવા તાજું તેલ શરીર ઉપર લગાડવામાં આવે છે; પણ તેથી મા બેદરકાર થતાં થતાં શીખે છે ને ગંદાઇની ટેવ પડે છે માટે માવતરે સચેત રહી સાફ રાખવું એજ જરૂરનું છે

આપણી આબોહવામાં બચ્ચું બારેક માસનું થાય ત્યાં સુધી માત્ર આંગલાં જે સાથળના મુળ જેટલે ઊંચાં હોય છે તે પહેરાવવાં અનુકૂળ પડે છે. તેથી ઝાડા પીશાબથી તે બગડતાં અટકાવી શકાય

છે અને બહુ શરદ મુલક ન હોવાથી નાનપણમાંજ વધારે કોમળ બનાવવાથી હંમેશને માટે કોમળતા આવતાં વગર જરૂરની અગવડતા વધે છે. માટે મોજાં અથવા સુરવાળ કે ગોઠણ સુધી "તનીયા" જે બહુ નાના બચ્ચાંને પહેરાવવામાં આવે એ ઇચ્છવા જેવું નથી. બચ્ચાંને બહાર ફેરવવા લઇ જવું હોય તે વખતે તેવું પહેરાવે અથવા વધારે સારૂં ગરમ સારૂં સોજું કપડું માથાથી પગ સુધી ઓઢાડી લઇ જાય તો આંગલું પુરતું થઇ પડે છે. રસ્તામાં પાણી પેશાબ કરે છે તો ગમે તો મોજાં, સુરવાળ અંગ ઉપર ભીનાંજ રાખવાં પડે છે. અથવા તે વખતે કહાઢી નાખવાં પડે છે. તેના કરતાં આંગલું હોય છે તો તે ભીનું થતું અટકાવી શકાય છે અથવા કહાડી નાંખી ટુવાલમાં લપેટી શકાય છે. બહાર જાય ત્યારે કાન ઢંકાય તેવી સુતરાઉ કે ઊનની ટોપી માથા ઉપર પહેરાવાય છે, તે ગળાં ઉપર બહુ તંગ ન હોય તેટલું સંભાળાય તો બહુ સારો છે. ઘરની અંદર તો માથું બહુ શરદી ન હોય તે વખતમાં ખુલ્લું રહે એજ ઇચ્છવા જેવું છે.

બચ્ચાંને દાંત આવવાનો વખત.

બચ્ચું છ માસનું થાય ત્યારબાદ સાધારણ રીતે દાંત આવવા શરૂ થાય છે. અમુક રોગ મા અથવા બાપને હોય તો તેથી કોઇને વહેલા દાંત આવવા શરૂ થાય છે અને અમુક રોગમાં મોડા આવવા શરૂ થાય છે. વખતે બચ્ચું પુરૂં પાક્યા પછી ગર્ભસ્થાનમાં વધારે રહ્યું હોય છે તો તેવે વખતે પણ વહેલા દાંત આવે છે અને ઓછા દિવસે જન્મ્યું હોય તો મોડા દાંત આવે છે; પણ સાધારણ તંદુરસ્ત બચ્ચાંને ૭ સાત માસ પુરા થયા પછીથી તુરત દાંત આવવા માંડે છે. દર બબ્બે મહીને બબ્બે દાંત ફુટે છે. અને અઢી વર્ષનું બચ્ચું થાય ત્યાં સુધીમાં દુધીઆ દાંત બધા આવી જાય છે.

દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને ઘણીવાર જુદાં જુદાં ચિહ્નો થાય

છે. મુખ્યમાં ઝાડા થાય છે, ખેંચાય છે, ઉધરસ, ભરાઇ આવે છે, આંખનું દુઃખવા આવવું, મોંઢું આવી જવું, કાનનો દુઃખવો અથવા ચરકા, લોહી ઝાડો, તાવ, ફેલટી, વીગેરે વીગેરે ચિહ્નો થાય છે.

આ થવાના કારણમાં દાંત પેઢામાંથી ફુટે છે તે વખતે ઉપરનું શ્લેશ્મ પડ (Mucus Membrane) તુટે છે, તે તુટતાં જોરની અસરથી તથા તે શ્લેશ્મ પડ જે જે ભાગ સાથે જારી છે તેનો વરમ આવ્યો હોય તેનાં ચિહ્નો થાય છે.

આ ઉપર સમજાશે કે તેવે વખતે દાંતને ધ્યાન આપ્યા શીવાય બીજી રીતે ઉપચાર કરવાથી અથવા અટકાવવાથી ફાયદો થતો નથી; એટલુંજ નહીં પણ ઉલટું કુદરત જે રસ્તે કામ લેવા માગે છે તેને આડા આવી ઉલટું મુસ્કેલી વધારાય છે.

સાધારણ માન્યતા એવી છે કે તંદુરસ્ત બચ્ચાં દાંત આવતી વખતે વધારે હેરાન થાય છે પણ નબળાં ને રોગીષ્ટ બચ્ચાંને દાંત તુરત આવે છે અને દુઃખ થતું નથી, એ હકીકત લગભગ ખરી છે. તંદુરસ્ત બચ્ચાંનાં પેઢાં તેવાંજ તંદુરસ્ત હોવાથી સખ્ત હોય છે, જે સોંસરા દાંતને ફુટવાનું મુસ્કેલ છે., જેને પરીણામે આવા વરમ શ્લેશ્મ પડના થાય છે. તેથી ઉલટું રોગીષ્ટ બચ્ચાંનાં પેઢાં પોચાં, રોગીષ્ટ હોય છે એટલે મુસ્કેલી વગર દાંત ફુટી શકે છે.

દાંત ફુટતી વખતે જે ચિહ્ન જણાય તેને માટે લોકો સાધારણ રીતે દવા નથી કરતાં તેમાં પણ ડહાપણ છે એમ સમજાશે. અલબત વધારે પડતી હરકતે દવાની જરૂર છે એ જેટલું ખરું છે તેટલું બલકે તેથી વધારે બચ્ચાંને નજીવા કારણ સર દવા આપવી એ બેહુદું છે. બચ્ચું ધાવણ અથવા દુધ માત્ર પચાવી શકે તેવી સ્થિતિમાં દરેક દવા બચ્ચાંને આપી શકાય અને બચ્ચું પચાવી શકે એ માનવું અસંભવિતજ છે. દાંત આવતી વખતે બચ્ચાંને જુદાં જુદાં

ચિહ્નો થાય છે તે માટે દવા આપવા જરૂર પડે તે સંબંધી વયોવૃદ્ધ-અનુભવી વૈદ-ડાકટરની સલાહ લેવી.

બચ્ચું એક વરસનું થાય અથવા આઠેક દાંત આવી જાય ત્યારે તેને ખોરાક આપવાનું શરૂ કરવું જોઈએ.

ખોરાકમાં મોટો ભાગ દુધનો હોવો જોઇએ. ચોખાને દાળનું પાણી મેળવી, દુધ ચોખા, મોણુ નાંખેલી ઘઉંની રોટલી, બાજરાની રોટલી માંડા અથવા ગાભો વીગેરે હજમ થાય તેવી ચીજોને નાના નાના કોળીઆમાં, ચાવવાને વખત રહે તેવી રીતે, થોડે થોડે અંતરે, આપવું જોઈએ. નાનાં બચ્ચાંને ખવરાવવાનું કામ તેની માએજ કરવું જોઇએ. માને તે બાબત ખાસ કેળવણીની જરૂર છે અને તે માટે પુસ્તક દ્વારાએ થાય તેના કરતાં ઘરમાં વૃદ્ધ માવતરોથી અને પોતાથી અનુભવથી જે શીખાય છે તે બહુજ ઉપયોગી થાય છે. નાનાં બચ્ચાંને ધ્યાન રાખવાની, સમજવાની, ગ્રહણ કરવાની, એવી ઉંચી શકિત છે કે જો બચ્ચાંની પાસે જે કરાવવું હોય તે આગળથી બોલી બોલી સમજે છે એમ જાણી તેની સાથે વાત કરતાં હોઇએ એમ કહીએ તો તે તુરત સમજી જાય છે. આપણાં દરેક કામ ઉપર બારીકીથી તે હરપળ નજર રાખે છે અને આપણા જાણ્યામાં ન આવે તેવી રીતે આપણી રીતભાત, ચાલચલણ ટેવ બધાંનું આબેહુબ અનુકરણ કરે છે. પોતાની મેળે શીખી લેવાની અને અનુકરણ કરવાની શક્તિ જે નાનાં બચ્ચાંમાં પાંચેક વર્ષ સુધીમાં હોય છે તેટલી શકિત પછીથી આખી જીંદગીમાં હોતી નથી. આ ઉપરથી "પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાં" એ જે કહેવત પડી છે તેનો અર્થ એવો છે કે નાની ઉમરમાં જે છાપ બચ્ચાં ઉપર માવતર પાડે છે તેવુંજ પછીથી બચ્ચું થાય છે. જો કે કહેવતમાં પુત્ર ઉપર તેનો ભાર મુકવામાં આવે છે પણ વાસ્તવિક રીતે માવતરનુંજ તે શિક્ષણ છે. હમેશાં કુટુંબનાં લક્ષણો બચ્ચામાં બહુ જોવામાં આવે છે તે માત્ર આ

બચ્ચાંની ટેવને આભારી છે. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થશે કે માતાઓને યોગ્ય કેળવણીની કેટલી જરૂર છે. મોટી ઉમરે સારા શિક્ષકોની જ્યારે જરૂર ગણાય છે ત્યારે બચપણ જેમાં જીંદગીના મોટા ભાગનું શિક્ષણ અને ભવિષ્યના સુધરવાનો પાયો નાંખવાનો છે તે વખતે સારી સમજુ માતાઓની કેટલી જરૂર છે તે સહજ સમજાશે. નેપોલીઅન જેવો પણ પોતાના ગુણ માટે માતાને આભારી હતો એમ જણાવી દેશને આબાદ કરવાનું ખરૂં રહસ્ય માતાઓને જ્ઞાન આપવું એજ ભાર દઇને બતાવી ગએલ છે. આ વિષય લગતો હોઇ માતાઓએ બચ્ચાં માટે જેટલી કાળજી રખાય તેટલી ઓછી એ બતાવવાજ અહીં દરશાવ્યો છે. નાનાં બચ્ચા ઉપર ગુસ્સે ન થતાં હરપળે તે જે જે પુછે અથવા સાનથી ખુલાસા માંગે તેને તે સમજે તેવી રીતે સમજાવવાને બદલે "આ શું છે!" એવા સવાલોનો યોગ્ય ખુલાસો કરવાને બદલે ગુસ્સે થઈ ટોકવામાં આવે અથવા 'કચ કચ કર માં' 'ચૂપ રહે', એમ ધમકાવવામાં આવે અથવા ખોટા ખુલાસા આપી આડે રસ્તે દોરવામાં આવે તો બચ્ચાં ઉપર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. અને તેથી તેની ભવિષ્યની જીંદગી બહુ ખરાબ થાય છે તે સમજવાની બહુ જરૂર છે.

જેમ ધવરાવવાનું નિયમિત રાખવાથી બચ્ચાંને નિયમિત વખતેજ ધાવવાની ટેવ પડે છે તેજ પ્રમાણે ખવરાવવાની બાબતમાં પણ પહેલેથી જેટલી ટેવ જેવી પાડવામાં આવે છે તેવીજ બચ્ચાંને પડે છે. કયારે ખાવું? કેટલું ખાવું? કેમ ખાવું? શું ખાવું? વગેરે દરેક ટેવને માટે માતાએ પુરતી સંભાળ લેવાની છે. આ ટેવ પાડતાં જેટલી મહેનત માતાઓ લેશે ને જે કાળજી તેમને શીખવવામાં લેશે તેનો બદલો આગળ ઉપર બચ્ચાંની ભવિષ્યની જીંદગીની એક સરખી ટેવ પડવાથી વળી રહેશે અને માતાને ઉપરાઉપર છોકરાં થતાં હશે તો પણ બીજું છોકરૂં તૈયાર એવું થશે કે બીજાં બધાં છોકરાં આપોઆપ ઉત્તરોત્તર એક બીજાને શીખવવામાં પણ કેટલેક અંશે સહાયભૂત થશે.

જેમ ખાવાની તેમજ કુદરતી હાજત ઝાડો પીશાબ કઈ જગ્યાએ કરવો, કેવી રીતે કરવો, તેથી કેવી રીતે અને શું સંભાળવું તે પણ બચ્ચાંને વરસ એકનું થયાં પછી સમજી સમજાવી કહેવા શીખવવામાં આવશે તો તે બાબત પણ પોતાથીજ તેવી હાજત થયે તે જગ્યાએ જશે અથવા નિશાનીથી ત્યાં લઈ જવા સૂચવશે અને બીજી બેકાળજી વાળી માતાનાં છોકરાંની માફક જ્યાં ત્યાં ગમે તેમ કુદરતી હાજત પુરી પાડી ખરાબ નહીં કરે.

તેવીજ રીતે કપડાં પહેરવા માટે અમુક વખત કપડાં પહેરી રાખવાંજ જોઇએ. અમુક વખતે કપડાં કહાડવાંજ જોઇએ, વીગેરે જે જે કુટુંબની રીત હોય તે પ્રમાણે ટેવ પાડવાથી બચ્ચું પોતાથી અમુક કાર્ય વખતે કપડાં રાખવાં છે કે કહાડી નાંખવાં છે તે સમજી શકશે. જેમકે નાગર અથવા બ્રાહ્મણમાં જમતી વખતે કપડાં કહાડી જમવાની ટેવ હોય છે તે વખતે કપડાં કહાડી જમાડવાની ટેવ રહેશે તો જ્યારે જ્યારે જમવું હશે ત્યારે પોતાથી કપડાં ખેંચી કહાડવા સુચવશે અને જમ્યા બાદ પહેરાવવાની ટેવ પાડી હશે તો જમ્યા પછી તુરત કપડાં તરફ આંગળી રાખી પહેરાવવા સુચવશે. અલબત પહેલી ટેવ પાડતાં મુસ્કેલી પડે અને તે પાડવાનો રસ્તો જ્યાં સુધી ટેવ પડે ત્યાં સુધી દર વખત જે કૃત્ય કરવું તે સમજે તેવી રીતે બોલીનેજ કરવું જોઇએ, જેમ કે "કપડાં પહેરીને ન જમાય હો; માટે ચાલો કપડાં ઉતારો" એમ જમાડતી વખતે, કપડાં ઉતારતી વખતે દરેક વખત બરાબર તે સમજે તેમ ધીમેથી બોલ્યા કરવું અથવા જમી રહ્યા પછી કપડાં પહેરાવતાં "જમ્યા પછી કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ હો, નાગાં ન રહેવાય, કપડાં પહેરો" એ પ્રમાણે કપડાં પહેરાવતાં પહેરાવતાં બચ્ચું બરાબર સમજે ત્યાં સુધી બરાબર બોલ્યા કરવું જોઇએ. પરીણામ એ આવશે કે દરેક વખતે જેવી જરૂર તેવું બચ્ચું પોતાની મેળે પહેરવાનું કે ઉતારવાનું પોતાથી સાનથી સમજાવશે.

જ્યારે બોલતાં આવડશે ત્યારે બચ્ચાંને શબ્દોથી શીખવાનુ બહુ રહેશે તેથી દરેક શું છે! શું કામ આવે વીગેરે ઉતાવળ પ્રકૃતિના કાયર થાય તેવા સૂચક સવાલ ઉપર આગળ જણાવ્ય પ્રમાણે કર્યા કરશે અને તે દરેકના જેવી ધીરાશથી અને સમજર્થ જવાબ અપાશે તેવી રીતે બચ્ચું ભવિષ્યમાં તેજ કે બેદરકાર થશે. તેની જીજ્ઞાસાને જો ઉડાઉ જવાબથી અથવા વઢીને પુરી પાડવામ નહીં આવે તો બચ્ચું તેવુંજ રહેશે અને ફરી બહુ પુછશે પણ નહીં. જેથી જ્યારે બહુ શીખવાનું છે ત્યારે તેના વાંકથી નહીં પણ માતા અથવા બીજાની કસુરથી અજ્ઞાન રહેશે; પણ જો તે વખતે તેને સંતોષ થાય તેવા જવાબ અપાશે તો તે ઘણું શીખશે અને વધારે ને વધારે ખીલશે. કેટલીક વખત એવા સવાલ પુછાય છે કે જેના જવાબ તેને સમજાવવાનું બનતું નથી. ત્યારે પણ જેટલું સમજાવાય તેટલું સમજાવી 'મોટો થઇશને પછી એ વાત સમજાશે' એવી રીતે કહીને પણ તેની જીજ્ઞાસા તાજી રાખવી જોઇએ. દાખલા તરીકે રમતની રેલગાડીને ચાવી દઈ ચલાવતા હોઇએ ત્યારે પુછશે આ શું છે! આપણે કહીએ ગાડી છે. કેમ દોડે છે? આપણે કહેશું કે તેને ચાવી દીધી છે તેથી ચાલે છે. ચાવી દેવાથી શું થાય? તેની કમાન છે તેને જોર દેવાય છે. એ કમાનમાં ચાવી દેવાથી કેમ જોર દેવાય છે? આ વખતે આપણે બને તો બતાવીએ છીએ કે જો આ કમાન આમ સંકોચાઇ સાંકડી થાય. તે કેમ સાંકડી થાય? ત્યારે કહેવું જોઇએ કે એ તું મોટો થઈશને ત્યારે, તું નિશાળે જઇશ ત્યારે શીખીશ વીગેરે. તેમાંથી નિશાળ શું વીગેરે હજારો સવાલ બચ્ચું ઉઠાવશે તે બધાના તેની શકિત પ્રમાણે સમજાય તેવા જવાબ દેવા જોઈએ, જેથી તેનું જ્ઞાન વગર મહેનતે વધે છે અને શકિત ખીલે છે.

બચ્ચું બોલતાં મોડું શીખે છે એમ પણ બને છે અને વખતે બચ્ચું બોલવા કંઇ યત્નજ કરતું જોવામાં આવતું નથી. જ્યારે

તેમ હોય ત્યારે બારીકીથી તજવીજ કરવી જોઇએ કે તે બહેરૂં તો નથી? કારણ જો તે તદ્દન બહેરૂં હશે તો સાંભળતું ન હોવાથી કંઈ શીખશેજ નહીં અને તેથી તે મુંગું થશે. જન્મતી વખતે થાળી વગાડવાનો જે રીવાજ છે તેનો હેતુ એ છે કે તેના અવાજનાં મોજાં (Vibrations) થી કાન ખુલ્લે છે. બહેરૂં છે એમ ધ્યાન ખેંચાય કે તુરત તે વિષે તજવીજ કરવી જોઇએ, જેથી બોલવાનું ઝટ શીખાય જો બહુ બહેરૂં હોય તો ઘણે ભાગે મુંગુંજ રહે છે; પણ તેમ ચોકસ થાય તો પછી મોઢું તપાસી બીજી હરકત છે કે કેમ તે નક્કી કરવું જોઇએ, અને તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવીજ જોઇએ. ઘણી વાર નજીવાં કારણસર બોલવાનું થતું નથી જેમકે જીભ જે આગળના ભાગમાં છુટી રહે છે તે જો નીચેના ભાગ સાથે જોડાએલી હોય ને તેને વખતસર છુટી પાડવામાં ન આવે તો અમુક અક્ષરો બોલાતાજ નથી અથવા બહુ અશુદ્ધ બોલાય છે.

બચ્ચાંને બેસતાં શીખવતી વખતે વખતોવખત પડી ન જાય તે માટે શરૂઆતમાં ગોદડીની ત્રણ બાજુ આડ કરી બેસાડવું જોઇએ. બહુ નબળું હોય તો વહેલું બેસાડવાથી કમ્મર ઉપર ખુંધ નીકળે છે, તેવું જણાવા લાગે તો બેસાડતાં વાર લગાડવી જોઇએ. અને બેસાડતી વખતે માએ હાથના ટેકાથી બચ્ચાંની પીઠ સીધી રાખતાં મદદ કરવી જોઇએ અને બચ્ચાંને તે સીધી રખાવવા ટેવ પડાવવી જોઇએ.

બચ્ચું પાંચમે માસથી બેસવા શીખે છે અને ઘણું કરી સાતમા મહીના સુધીમાં બરાબર બેસી શકે છે.

બેસતાં બરાબર આવડયા પછી બચ્ચાંને હાથેથી પકડી થોડી થોડી વાર ઉભું રાખતાં શીખવવું જોઇએ. તેમાં પણ જો પગના નળા બહુ નરમ હોય અને ઉભા રાખવાથી રાંટા રહે અથવા વળવા માંડે છે એમ જણાય તો ઉતાવળ ન કરવી જોઇએ. ઉભા રાખવાની ઉતાવળમાં જન્મ આખો રાંટા પગ રહે છે. પગ સીધા જમીનને બરાબર અડે તેમ

રખાવવા જોઇએ. જો પગ ત્રાંસા રાખવા ટેવ પડે છે તો પછી પછીની જીંદગીમાં રાંટાજ રહે છે. મોટા માણસોમાં પગ રાંટાનું પ્રમાણુ ઘણું રહે છે એજ બતાવે છે કે નાનપણમાં પગ સીધા રખાવવા માવતરે અજ્ઞાનતાને લીધે દરકાર રાખી નથી.

ઉભા રહેતાં આવડયા બાદ ચાલવાનું શરૂ કરાવતાં પણુ ઉતાવળ કરાવવાની નથી. ત્રણુ પગલાં ભરતાં આવડે એટલે ઘણું કરી ચાલતાં બહુ વાર થતી નથી. પણુ પહેલું પગલું ભર્યા પછી બીજું ભરાવવા બહુ ઉતાવળ થાય છે અને તેથી પગ બરાબર ઠેરાવવાની બચ્ચાંને ટેવ પડતી નથી. શરૂઆતમાં જો બચ્ચું બહુ પડે છે તો પછી ચાલવાની અધાઇ આવી જાય છે; માટે એક પગલું ભર્યા પછી બીજું ભરાવવા ધીમે ધીમે તજવીજ કરવી જોઇએ. બચ્ચાંને પોતાને તેમ કરવા હીંમત આવે ત્યાંસુધી ધીમે ધીમે કામ લેવું જોઇએ. બીજું પગલું ભર્યા બાદ ત્રીજા પગલા માટે પણુ તજવીજ—કાળજીની જરૂર છે. ત્રણુ પગલાં ભર્યા બાદ બચ્ચાંને ચાલવું એ સરળ થાય છે. એક પગલું ભર્યા બાદ બીજું ભરતાં શરીરનું વજન કેમ ઉઠાવવું તે શીખતાં વખત લાગે છે, તેજ પ્રમાણે ત્રીજું ભરતાં પણુ. ત્રણુ પગલાં ભરતાં આવડયા પછી એની એ ક્રિયા ફરીનેજ કરવાની હોવાથી સરળ થાય છે. તે વખતે શરૂઆતમાં પડી ન જાય, પગ સીધા રાખે ને વધારે પડતી ઉતાવળ ન કરે તે ઉપર માવતરે લક્ષ આપવાનું છે.

નાનપણમાંથી પગમાં મોજાં કે બુટ પહેરાવવાં એ આ દેશનાં આબ હવા માટે જરૂરનાં ન હોવાથી તેમ કરવાથી ઉલટું બચ્ચાંના પગ ફણા બરાબર પહોળા થતા નથી અને જમીનને પકડતાં શીખતા નથી. માટે બુટ કે મોજાં વગર જ ચાલવાની ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તીને મદદ કરતા છે. વળી એક વાર જો તે ચામડીને તેવી ટેવ પાડી તો બહુ કોમળ થવાથી વાર વારમાં શરદી લાગી જવાની, કે જમીન

ઉપર ખુલ્લે પગે ચાલવાથી પગ આળા થઇ જવાના. માટે બહેતર છે કે જે આબ હવામાં જનમ્યાં તેમાં જેટલી જરૂરીયાત હોય તેટલીજ કાળજી રાખવી. તે શીવાયની વધારે પડતી કાળજી નાનપણમાં રાખવાથી તંદુરસ્તી જળવાતી નથી અને ભવિષ્યમાં દુઃખીજ થવાય છે.

ચાલતાં આવડયા પછી બચ્ચાંને ટાઢ તડકામાં ખુશીથી ફરવા દેવાં જોઇએ. તેજ તેની કસરત છે. તેથી ખોરાક હજમ થાય છે, દરેક રૂતુની અસર સામે મજબુત થાય છે, અને શરીર ખીલે પણ છે. માટે નાનપણમાં બચ્ચાંને હરતાં ફરતાં કે સંભાળથી દોડતાં હોય તેના ઉપર સંકોચ મુકવા જરૂર નથી. પણ ઉલટું બચ્ચાંને સાથે સાથે રહી તેમ કરે તેમ ઉત્તેજન આપવાનું છે.

બોલતાં આવડયા પછી અને કંઇક સમજ આવી એમ જણાય ત્યારથી હલકી સોબતમાં રહેવા ન દેવાં જોઇએ. બચ્ચાં દેખતાં હલકું વર્ત્તન કે હલકું વચન કહાડવું ન જોઇએ. બચ્ચાંની જેવી નકલ કરવાની ટેવ છે તેવી મોટપણમાં નથી, એટલે વગર બોલે માત્ર આપણાં વર્ત્તનથી તેમના ઉપર જે અસર થાય છે તેની અસર મોટી ઉમ્મરે સમજાવવાથી પણ થતી નથી. માટે જેમણે પોતાનાં બચ્ચાં જેવાં કરવાં હોય તેવું વર્ત્તન બોલવામાં, ચાલવામાં, સ્વભાવમાં, દેખાવમાં બધી રીતે રાખવું જોઇએ. બચ્ચાંને રમતમાં ખોટું કહેશો તો માની લેશે; પણ પછી તે ખોટું એમ જાણશે ત્યારે વગર શીખવે ખોટું પણ બોલાય એમ મનમાં ઠસી જશે. પછી મોટા થયા બાદ "સત્ય બોલવું" એ શબ્દોની અસર કદી થવાની નથી. માવતરો—માને બાપ-બરાબર શીખેલાં અને ચારિત્રવાન જોઇએ એ એટલા માટે કે પોતે બરાબર વર્ત્તન રાખી બચ્ચાં ઉપર તેવી છાપ પાડી શકે. માત્ર ભણેલાં હોય તેથી કંઇ લાભ નથી. ચોવીશે કલાક કુટુમ્બનાં માણસના વર્ત્તનની આબેહુબ છબી બચ્ચાંના મન ઉપર વગર જાણે ઉતરે છે. એટલે બચ્ચાંને સારૂં, લાયક, સદ્દગુણી શાંત જેવું કરવું હોય તેવું સર્વનું વર્તન હશે તોજ

બનશે; અને તેમ જ્યાંસુધી ન થાય ત્યાંસુધી બચ્ચામાં સુધારો થાયજ નહી. એટલાજ માટે કેળવણીની સ્ત્રીઓ ને પુરૂષોમાં ખાસ જરૂર છે. તેવી કેળવણી એકલાં પુસ્તક વાટે જ આવતી નથી. પણ સારાં સારાં કુટુમ્બોના અનુકરણ કરવાથી આવે છે. અનુકરણ બરોબર થઇ શકે, સાર અસાર સમજી શકે, માટે કંઇક માતાની યોગ્ય ઉમ્મરની અને કેળવણીની જરૂર છે. આ પ્રમાણે સ્પષ્ટ થયું હશે કે નાનપણમાં પહેલાં પાંચ વરસમાંજ બચ્ચું કેવું થશે તેનો પાયો નાંખવો માવતરના હાથમાં છે. તે ઉપરથીજ "પુત્રનાં લક્ષણ પારણામાંથી જણાય છે." તેનો હેતુ એ છે કે જો ચાર પાંચ વરસ સુધીમાં બરાબર તૈયાર કરવામાં આવ્યું હશે તો ત્યારથીજ તે ભવિષ્યમાં ઉમદું થશે એમ નક્કી થાય છે.

નાનપણમાં માવતરને જુઠું બોલતાં જોઇ અનુભવી બચ્ચું કોઈ વાર પોતે જુઠું બોલે છે, ત્યારે અણુસમજુ માવતરો કહે છે કે જુઓને આને કોણ શીખવવા ગયું હતું? એ તો લેતું ઉઠે છે ને અત્યારમાંજ જુઠું બોલે છે. "બાઈ કળીયુગનાં બચ્ચાંને પહોંચાય નહીં." પણ તે પોતે નથી જાણતાં કે એક કરતાં વધારે વાર માવતર જુઠું બોલ્યાનું બચ્ચાંએ મુંગા મુંગા અનુભવ્યું છે અને તેથી તેમ કરવું ખોટું નથી એમ તેને ભાન થયું છે તેથીજ તે બોલે છે. એટલે બચ્ચાંના ઉપર અસર કરવા આપણાં પોતાનાં દરેક વર્તન ઉંચાં હોવાની જરૂર છે. હજુ મોટાંને નકલ કરતાં વાર થાય છે પણ પહેલાં પાંચ વર્ષમાં બચ્ચાંમાં જે નકલ કરવાની મન ઉપર અસર થવાની ટેવ હોય છે તે જો માવતરના બરાબર જાણવામાં હોય તો પછીથી જે શીખેલી ભુલો ભુલાવવા યત્ન કરવા પડે છે તે અટકે, એટલુંજ નહીં પણ બચપણમાં પડેલી સારી અસરો આખી જીંદગી મજબુત મન ઉપર ચોંટી રહે અને તેથી નમુનેદાર માણસ થાય.

નીતિ રીતિ ધર્મ સંબંધી સાધારણ વર્તન તે બધુ બચ્ચું બરાબર અનુકરણ કરે છે. નાનપણમાંથી મૂર્તિની પૂજા કરતાં બચ્ચું

બરાબર પોતાના માવતરને જોતું હોય તો તેની અસર મોટપણે એટલી સચોટ થાય છે કે ગમે તે ઉમરે ગમે તે જ્ઞાને ગમે તે સરતે તે પોતે તેમાંથી છુટી શકતું નથી. અર્થાત બચપણથી તેના મનમાં તે ખરૂં છે એ એવી રીતે ઠસી જાય છે કે પછીથી ગમે તેવું બીજી રીતે નકકી થતાં પણ તે અસર દૂર થતી નથી. એને ટુંકામાં સંસ્કાર કહીએ તો ચાલે. આ પ્રમાણે જેમ પૂર્વજન્મના સંસ્કાર મન ઉપરથી ખસતા નથી તેમ બચપણના સંસ્કાર આ દેહના અંત સુધી મજબુત રહે છે. એ ઉપરથી પ્રાણ અને પ્રકૃતિ સાથે જાય એ કહેવત છે. આ બધા ઉપરથી બચ્ચપણમાં બચ્ચાં પ્રત્યે કેવી રીતે વરતવું જોઇએ એ જો સમજાયું હશે તો બચ્ચાંને કેળવવાં એ તરવારની ધાર ઉપર ચાલવાથી પણ મુશ્કેલ થાય છે એમ સ્પષ્ટ થશે અને તેટલે દરજ્જે માવતરની કેળવણી ને ઉમ્મર કેવી ને કેટલી હોવી જોઇએ એનો પણ ખરો ખ્યાલ આવશે.

બચ્ચાંની કેળવણી

બચ્ચાંની કેળવણી જન્મથીજ શરૂ થાય છે અને તે મરણ સુધી ભાગ્યેજ પુરી થાય છે. હર કોઇના અનુભવમાં હશે કે ગમે તેટલી ઉમ્મર થયા છતાં અવલોકન કરનારને હર હમેશ કંઇક કંઇક શીખવાનું મળીજ જાય છે. એટલે કેળવણી જન્મથી મરણ પર્યંત, અરે આ જન્મ તો એક બાજુ રહ્યો પણ જન્મોજન્મ, જારી રહે છે. અને એક જન્મની કેળવણી ન સમજમાં આવે તેવી રીતે બીજા જન્મને ઉત્ક્રાંતિએ પહોંચાડે છે. આ કેળવણીના ગહન વિષયમાં આ પુસ્તકમાં ઇશારા વગર ચાલે તેવું નથી. બીજી તરફથી તે વિષય ચરચવો પરવડે તેમ નથી. માત્ર બચ્ચાંને મોટું થતાં સુધી કંઇક ઉપયોગી સૂચના આપવી એટલુંજ આ લેખક કરી શકે.

જ્યારે એમ સમજવામાં આવે કે જન્મથીજ શીખવાનું શરૂ થાય છે, દુનીયા એક મોટી નિશાળ છે, અને કુદરત અને જેના જેના

સંબંધમાં આપણે મુકાઇએ—પથ્થર, ઝાડ, જનાવર માણસ, એ બધા મુંગા મુંગા પણ આપણા હર પળે ગુરૂ છે, ત્યારે તેની કઠિનતા, આપણી કર્તવ્યતાનું ક્ષેત્ર અને અવલોકનશક્તિને કેવી રીતે કામમાં લેવી એ સમજાય છે. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે " આ શું છે ? " એ બચ્ચાંના શબ્દો તેની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી ઉત્કંઠાના સૂચક છે. જો તેને બરાબર જવાબ દેવાની અને તે શક્તિને વધારે ને વધારે જાગ્રત કરાવવાની ટેવ પાડવામાં આવે તો આપોઆપ બચ્ચું વધારે જાણે છે. મોટાને કેળવવામાં સાધારણ સમજવાળા હજી ચાલે. કારણ અમુક સવાલ પુછી પુરતો ખુલાસો ન થાય તો પણ પૂછ્યા પછી પોતે તજવીજમાં રહી ખુલાસા મેળવી શકે છે. પણ બચ્ચાંને તો મદદની જરૂર છે અને તેના અનંત સવાલના જવાબ આપવા થોડી કેળવણીવાળા તો શું પણ સારી કેળવણીવાળા પણ પુરતી શક્તિ ધરાવતા નથી; તો પછી તદ્દન અજ્ઞાન માતાનું તો કહેવુંજ શું ? જવાબ ન મળવાથી બચ્ચું નાઉમેદ થાય છે; પોતે ભુલમાં છે એમ જણાવાથી પુછતું અટકે છે; તેટલે દરજ્જે જ્ઞાન ઓછું થાય છે અને અવલોકનશક્તિ ઓછી થાય છે, જે આખી જીંદગીમાં તેને નડે છે. ઉપર કહેવાઈ ગયા છતાં આ પુનરાવર્તન કરવું પડયું છે તે તેટલાજ માટે કે આ બાબત લક્ષ ઉપર જેમ વધારે બેસે તેમ તંદુરસ્તીને પણ મદદકર્તા છે.

બચ્ચાંને પાંચ વરસ થયા પછી ઘર આગળ રમત ગમતમાં ગણતાં પાઠ લેવડાવતાં થોડો થોડો વખત ટેવ પાડવી જોઇએ. જો તેની પાછળ બરાબર સંભાળ લેવાય તો સાત વરસનું થાય ત્યાં હરોળ નિશાળે જવાની જીજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થાય છે. અને થોડું થોડું આવડતું હોવાથી હોંશ વધે છે. સાત વરસ અગાઊ નિશાળે બેસાડવાથી ઊલટી બચ્ચાંને અધાઈ વધે છે. તેમ જો એક વાર થયું તો મોટી ઉમર થયા છતાં પણ એ મુશ્કેલી નડતીજ રહે છે.

નિશાળમાં પણ બરાબર બચ્ચાંની અવલોકનશક્તિ કેળવાતી

નથી અને તેને લઇને જ ગોખાવવાની ટેવ પડે છે. નાની ઉમરનાં છોકરાંને શીખવવાને ખાસ કેળવાએલા, મોટી ઉમ્મરના ઠરેલ પ્રકૃતિના શિક્ષકો જોઇએ; તેને બદલે છોકરાંથી આઠ દસ વરસજ મોટી ઉમ્મરના—ભાગ્યેજ લખતાં વાંચતાં આવડતું હોય તેટલું શીખેલા—ઊછાંછળા છોકરાઓજ શિક્ષક હોય, ત્યાં કેળવણીની શી આશા રાખી શકાય ? આટલી સ્થિતિ છતાં પણ કેળવણી હાલ આટલી વધી છે, તે પણ છોકરાઓની જ્ઞાન મેળવવાની કુદરતી શકિતને લીધેજ છે. બાકી તો સ્પષ્ટ છે કે છોકરાંઓને તેની શકિતને કેળવવાને લાયક શિક્ષકને બદલે તેની શકિતને મંદ કરનારા આડે રસ્તે દોરનારાજ શિક્ષકો છે. જ્યાં માવતરની અજ્ઞાન અને બેદરકાર સ્થિતિ, શિક્ષકોની ઉપર મુજબની સ્થિતિ, ત્યાં પછી છોકરાંઓ પુરતા જ્ઞાન સમજવાળા ન થવાનો દોષ છોકરાંઓનાજ શીર ઉપર કેમ આવી શકે ? અને તેમ જારી રહે ત્યાંસુધી દેશહિત તો એક કોર રહ્યું પણ પોતાની રોટી કમાવવાનું પણ શૌર્ય ન હોય એમાં નવાઇ શું છે ?

કેળવણી વિશે આટલું કહેવું આ પુસ્તકને માટે અવશ્યનું છે કેમકે કેળવણી ઉપર સમજશકિત, અવલોકનશકિત, અને સારાસાર પારખવાની શકિતનો આધાર છે; અને એ જ્યાં સુધી બરાબર સમજ ન આવી હોય ત્યાં સુધી શરીરની તંદુરસ્તી સમજવીજ મુશ્કેલ છે તો પછી તે કેમ જળવાય તેના વિશેના જ્ઞાનની તો વાતજ શી ?

નાની ઉમ્મરમાંથીજ બચ્ચાંને નિશાળે જવા હોંશ ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ, જેમકે બચ્ચાંને કંઇ કરવાનું કહેતાં ન કરે તે વખતે માર કે બીજો ઠપકો ન આપતાં 'ત્યારે તને નિશાળે નહીં મોકલીએ—અભણ રહેજે' જો તારો મોટો ભાઇ કે બ્હેન કેવાં નિશાળે જાય છે—વાંચે છે—લખે છે ? તારે નિશાળે જવું હોય તો હું કહું એમ કર. તું મોટો થઇશ ત્યારે નિશાળે બેસાડશું.' આ પ્રમાણે સમજાવવાથી નિશાળની અધાઇ ન આવતાં તે તેના લાભની બાબત સમજાય છે અને તેની અસર આખી જીંદગી ટકે છે.

નાનાં બચ્ચાંને જેમ દવા ન અપાય તેમ સારૂં છે. દવાનો અતિ ઉપયોગ અથવા દુરૂપયોગ એટલો વધી પડયો છે કે બચ્ચું જન્મી ચાર કે બે રોજનું થયું નથી, માનું તદ્દન પાણી જેવું ધાવણુ પુરતું ધાવી શકતું નથી, એટલે જ્યાં કુદરત એમજ સુચવે છે કે તેને તેમજ રહેવા દો–તેને તેવે વખતે આ સ્થિતિથી બેદરકાર રહી, શરૂઆતથીજ એરંડીયું, સુવાનું, ચુનાનું પાણી, અરે અંગ્રેજી સ્પીરીટવાળી દવા, પણ આપવાનું શરૂ કરી બચ્ચાંની આખી જીંદગી, વધારે ડાહ્યા બની, બરબાદ કરવામાં આવે છે. તેમ કરનાર વિશે શું અને કેવા રૂપમાં લખવું તે સમજ પડતી નથી.

જેમ બચ્ચું જન્મ્યા અગાઉ માના પેટમાં હતું ત્યારે તેને દવાની જરૂર નહોતી, તેમજ તંદુરસ્ત માતાનાં છોકરાંને માનાં દુધ વગર નવ માસ સુધી કે છ દાંત આવતાં સુધી કંઇ જરૂર નથી એ જો બરાબર સમજાય ને તે નિયમને વળગી રહેવામાં આવે તો નાનાં બચ્ચાંના જે મરણો થાય છે તે ઓછાં થાય, એટલુંજ નહીં પણ દવોથી કાળજાં બાળી નાંખી જે માવતર અને દેશને લજાવે છે તેવાં સદાય માંદાં પેપલાં બચ્ચાં નજરે ન પડતાં તંદુરસ્ત બચ્ચાંનો જગે જગ વધારો થાય.

બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યારે અને બચ્ચું માને ધાવતું હોય ત્યાં સુધી બચ્ચાંની માની પુરી માવજતની જરૂર છે. માનો ખોરાક, વર્તન, વીગેરે બધાની તેણે પુરતી સંભાળ રાખી હોય તો બચ્ચું તદ્દન તંદુરસ્તજ રહેવાનું. મા ખાવા પીવામાં ન સંભાળી શકે તો પછી બચ્ચાંની તંદુરસ્તીની આશા રાખવી એ ફોકટ છે. છતાં માની ભુલ થઈ હોય તો વધારે સારૂં એ કે **માએ દવા પીવી જોઇએ.**

દાકતરો જો એકજ નિયમ રાખે કે નવ દશ મહીનાના બચ્ચાના મંદવાડ વખતે બચ્ચાને દવા ન દેતાં **માનેજ** દવા દેવાનું (કારણ શોધી) રાખે, તો ધાવણદ્વારા પોતાની મેળે દવા થઇ જશે.

નવ માસ પછી જો દુધ પાવાની ખોરાક ખવરાવતાં શીખવવાની તેને કંઈક ભુખ્યાં ઉઠાડવાની ને ટંકેજ ખવરાવવાની ટેવ માવતર રાખે તો બચ્ચાંને દવાની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

બચ્ચું બે વર્ષનું થયા અગાઉ બચ્ચાને કોઈ પણ દવા આપવી એ જો કે સલાહવાળું જ નથી તો પણ અચુકે દવા દેવાની જરૂર પડે તો એરંડીયું તેલ, સુવાનું પાણી, ચુનાનું પાણી અને સોડા (બાઈ કારબોનેટ) એ સિવાય બીજી દાકતરે પણ ન અપાવી એમ કહેવા સુધી મન દોરાય છે, જો કે સ્થિતિ સંજોગો જોઈ દાકતર આ સિવાયની દવા બહુજ ઓછી માત્રામાં વાપરે તો તદ્દન ખોટું છે એમ કહેવા ઇરાદો નથી.

નાનું બચું જેને ધાવણ દુધ પણ પચવું સહેલું નથી તેવામાં તેને જુદી જુદી દવાઓ–ભલે બહુ નાની માત્રામાં–દાકતરો આપે છે. તે દવાના લેખો જોઇ મને તો દાકતરોને માટે દયાજ આવે છે કે લાંબો વખત દવાનો અભ્યાસ કર્યા પછી–લાંબા અનુભવ પછી એટલું પણ સમજી શકતા નથી કે કુમળા બચ્ચાનાં કુમળાં અવયવોને જલદ દવા આપી તે અવયવો જેને પુરાં ખીલવા કુદરત ઉપર રાખવા જરૂર છે તેને વધતાં અટકાવી અવયવોને કાયમને માટે નુકસાન પહોંચાડાય છે; પોતાનાં અજ્ઞાને બચ્ચાની ભવિષ્યની સ્થિતિ બરબાદ બને છે. અરે દાકતરો એકજ નિયમ રાખતા હોય કે ખાસ જરૂર વગર અને તેમાં પણ પોતાને કારણ ન સમજાય તેવામાં કુદરત ઉપર રહેવા દે, તો બચ્ચાની ભવિષ્યની જીંદગી તો ન બગડે. માવતરો દવાના એટલા ગુલામ હોય કે બચ્ચાને કંઇક પણ દવા આપ્યા વગર તેને સંતોષ ન રહેતો હોય, તો તેવે વખતે સમજુ દાકતર તેમને સમજાવવા ખાતર રંગ-વાળું સૂવા, હિંગ, ચૂનાનું કે એવું પાણીજ આપશે તો કુદરત આરામને રસ્તેજ કામ લેતી હોવાથી બચ્ચાને સારૂં થશે, માવતરને સંતોષ થશે ને દાકતરે પોતે પોતાની ફરજ બજાવી દવા કરી એમ

સંતોષ રહેશે. કદી કુદરતને આડા ન આવવું. કુદરતનેજ મદદ કરવી એ સારા દાક્તરની ફરજ છે. જ્યાં સમજ ન પડે ત્યાં કુદરત ઉપર છોડનાર જ દાકતર ગણાવો જોઇએ. તેને બદલે જે સ્થિતિ આજે નજરે જોવાય છે તેથી ખરેખર બહુ લાગી આવે એવું છે. આમે સારું ન કરી શકાય તો કંઇ નહીં, પણ પ્રભુની ખાતર નુકશાન ન થાય તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવુ જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૦

બચ્ચાંના વ્યાધિઓ.

બચ્ચાં વ્યાધિઓ અગણિત છે, અને તેનું પૂરેપૂરૂં વર્ણન કરવું એ કામ આ પુસ્તક લખનારનું નથી. માત્ર સાધારણ વ્યાધિઓ કઇ કઈ છે અને તેને માટે દાકટરી જ્ઞાન વગરનાને દાકતરના સાધન વગર શું શું બની શકે તે બતાવી આપવા યત્ન કરવામાં આવશે.

૧. ભરાઇ આવવું.

શરદીમાં રહેવાથી, ભેજ લાગવાથી, બહુ પવનમાં રાખવાથી, માને બદહજમી કે ખાંસી હોવાથી, બચ્ચું ભરાઇ આવે છે એટલે છાતીમાં અવાજ થયા કરે છે. નાક વાટે બરાબર શ્વાસ લઈ શકતું નથી ને સ્હેજ તાવ પણ રહે છે. તેવામાં પેટ સાફ ન હોય એમ લાગે તો ઉમરના પ્રમાણમાં એરંડીયું તેલ, સુંઠના ઉકાળા સાથે આપવું. છાતી ઉપર ટરપેન્ટાઇન અને તાજું તેલ અરધો અરધ મેળવી હલાવી લગાડવું બહુ નાની ઉમર હોય તો નાગરવેલનાં પાનને ઘીના દીવા ઉપર ઉનાં કરી તે વડે શેક કરવો. આ સાધારણ ઉપચારો બસ થશેજ. છતાં અપવાદવાળા કેસોમાં વયોવૃદ્ધ અનુભવી વૈદ કે દાક્તરની સલાહ લેવી જોઇએ.

માની તબીયત ઠીક ન હોય તો માએ દાક્તરને બતાવી દવા લેવી. દાંત આવતી વખતે ભરાઈ આવેલ હોય તો દાંત ફુટે બંધ થશે એટલે શેક શીવાય બીજું કરવું રહેશે નહીં.

૨. ખેંચતાણ.

બચ્ચાંને ઘણી વાર ખેંચ તાણ થઇ આવે છે. ખેંચતાણની દવા દાક્તરને બતાવ્યા વગર કરવી એ જોખમવાળું છે બહુ ખેંચતાણ આવતી હોય તો દાક્તર આવતાં સુધી ગરમ પાણીમાં બચ્ચાંને ઝબોળી પછી પાછું ઠંડા પાણીમાં ઝબોળવું એમ વારાફરતી કરવું. ખેંચતાણ જો દાંત ફુટતી વખતે આવતું હોય અને દાંતનાં પેઢાં બહુ સુજેલાં જણાતાં હોય તો નસ્તર-પેઢાં ઉપર કાપ-મૂકવાથી દાંત બહાર દેખાતાં ખેંચાણ બંધ પડશે. ઘણાં બચ્ચાંને ખેંચતાણ વારસામાં ઉતરે છે. કોઇ વાર પેટમાં કૃમિ કે બદહજમીથી ખેંચતાણ થઇ આવે છે; તેવે વખતે કૃમિ માટે ઉપચાર કરવાથી કે પેટ સાફ લાવવાથી બંધ થાય છે.

૩. ઝાડા.

બચ્ચાંને દાંત આવતાં ઝાડા થાય છે. તે ઝાડા સફેત રંગના પાણી જેવા હોય છે. તે માટે બહુ ઝાડા હોય તો રોકવા માટે દાક્તર વૈદની સલ્લાહથી દવા આપવી.

૪. તાવ.

કારણ શોધ્યા શિવાય દવા નકામી છે. દાક્તર અથવા સારા વૈદની મદદ લેવી.

આ પ્રમાણે બાલ્યાવસ્થા વિષે જણાવ્યા બાદ આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ શરૂ થાય છે અને તેમાં યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા સંબંધે એકઠી સાથે કહેવાશે.

નાનાં બચ્ચાંનું જણાવ્યા પછી પંદર સોળ વર્ષની ઉમ્મરનાં તે થાય ત્યાં સુધી પણ યુવાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થા જેવાજ રોગ થાય છે; માત્ર ફેર એટલો કે જેમ જેમ ઉમર વધે તેમ રીતભાત ખોરાક-ધંધા બ્રહ્મચર્યની ખામી તેની અસર વધતી જાય છે. એટલે તેટલું ધ્યાનમાં રહે તો બીજું ખાસ કરવાપણું નથી.

ભાગ બીજો.

પ્રકરણ ૧ લું.

વૈદક અભ્યાસના હેતુ.

વૈદકનું જ્ઞાન બારાબર મેળવવા શારીરશાસ્ત્ર (Anatomy) અને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) એ બે શાસ્ત્રના અભ્યાસની પ્રથમ જરૂરીઆત છે. શરીર શેનું બનેલું છે, તેની રચના કેવા પ્રકારની છે, અવયવોનું કેવું બંધારણ છે, તેનાં શું શું કર્તવ્યો છે, તે બરાબર સમજાયા શિવાય તેમાં જ્યારે અડચણ કે અનિયમિતતા થાય ત્યારે તે સમજવું અને તેનો ઉપાય કરવો અસંભવિત છે. તે સંબંધી થોડી સમજ પહેલા ભાગમાં આપી છે. વધારે માટે વૈદક પુસ્તકમાં જોઈ લેવું જોઈએ.

રોગ—શરીર કુદરતી રીતે પોતાની ફરજો આપણને ખબર પડયા વગર—એક સરખી રીતે-બજાવ્યા કરે તંદુરસ્તી છે; એ એટલે શ્વાસ લેવામાં—ખોરાક પચવા હાલવા ચાલવામાં દરેક ઇન્દ્રિય પોતાનું કામ કામ બજાવે છે તેની આપણને ખબર ન રહે-તેમાં આપણું મન ન ખેંચાય ને સરળતાથી બધું થયા કરે; તેનું નામ તંદુરસ્તી; અને તેમાં ખલેલ પડે એટલે કે તે ફરજો બજાવતાં જ્યારે ભાન થાય મન તેમાં રહે, દુ:ખ થાય કે અડચણ પડે ત્યારે જે અસ્વસ્થતા જણાય તેનું નામ રોગ. ખરી રીતે જોતાં રોગ એકજ છે અને તે લોહીની અશુદ્ધિ એટલે લોહીની અસ્વચ્છતાથીજ થાય છે. શુદ્ધ લોહી અને રોગ એ બન્ને એકકી સાથે ઘણે ભાગે હોયજ નહિં.

રોગના પ્રકાર—ઇન્દ્રિઓનાં બંધારણના ફેરફાર Structuaral)ને લીધે જે રોગ જણાય તે, અને જ્યારે બંધારણમાં ફેરફાર ન થયો હોય તોપણ ઇન્દ્રિઓ પોતાનાં કર્તવ્ય ન બજાવી શકે (Functional) તે એવા બે પ્રકાર ગણાય છે.

રેાગ થવાનાં કારણેા (Causes)–તેનાં ચિહ્નેા (Symptoms) તેમાંથી ઉપજતાં નવાં ચિહ્નેા (Complications) તેની મુદત (Duration), નિદાન (Diagnosis) અને ચિકિત્સા (treatment) એ બધાં જાણુવાની જરૂર છે; તેમ પરિણામ કેવું અને ક્યારે આવશે તે પણ સમજવું જોઇએ.

પ્રકરણુ ૨ જું.

રેાગનાં કારણેા.

રેાગનાં કારણેાનેા અવશ્ય અભ્યાસ કરવેા જોઇએ. કારણેા જાણુવાથી નિદાન, પરિણામ, અને રેાગની ભયંકરતા જાણી શકાય છે તેમ ચિકિત્સા કરવા પણુ કારણેા બહુ ઉપયેાગી થઇ પડે છે. ઉપરાંત ભવિષ્યમાં રેાગ અટકાવવા, અને તેને લઇને તંદુરસ્તી જાળવવા મદદ રૂપ થાય છે. જે જે કારણેાથી જે જે રેાગની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે કારણેા જણાય અને રેાગ અને કારણુ વચ્ચેનેા સંબંધ બરાબર અંતરમાં ઉતરે તેા ભવિષ્યમાં તેની સામેનાં પગલાં લઇ શકાય એટલે તંદુરસ્ત રહી શકાય છે. રેાગ શરીરનેા બગાડ દૂર કરવાજ થાય છે એટલે રેાગ શરીરની કુદરતી સ્થિતિ પાછી મેળવવા યત્ન કરે છે અને તે રીતે તે ભુલ સુધારનાર આશિર્વાદ રૂપ છે; તેથી તેને આડા આવ્યા વગર તેને પેાતાની મેળેજ મટવા દેવેા જોઇએ. આડા આવી ઊલટી ખરાબી વધારવી ન જોઇએ. બરાબર કારણુ સમજાય તેા તે દુર કરવા કુદરતને મદદ કરે તેવા ઉપચાર કરવા, પણુ સમજ ન પડે તેા કુદરતને સેાંપવું એજ ડહાપણુ છે. કુદરત મેાટામાં મેાટેા વૈદ્ય છે.

કારણેાના વિભાગ—

તુરતનાં અને દૂરનાં–તુરતનાં કારણેાને જે ઇન્દ્રિ રેાગી થઇ

હોઈ તે સાથે સંબંધ છે એટલે તે ઇન્દ્રિની રચનામાં ખામી થવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થાય છે; અને દૂરનાં કારણોમાં કેટલાંએક એવાં હોય છે કે તે રોગ થવા અનુકુળ સ્થિતિ કરે છે અને કેટલાંએક એ પ્રમાણે તૈયાર થએલાં ખેતરમાં ઉઠાવા રૂપ-રોગનો પ્રાદુર્ભાવ કરવા સહાય ભૂત થાય છે

આ શિવાય રોગનાં કારણો બરાબર સમજી શકાય એવા હેતુથી આંતરિક (Intrinsic) અને બાહ્ય (Extrinsic) એમ બે ભાગમાં વ્હેંચવાં ઠીક પડે છે.

આંતરિક કારણો—પુરૂષની પ્રકૃતિમાં જન્મથીજ હોય છે અથવા પછીથી પેદા થયેલાં હોય છે; અને બાહ્ય કારણો તો આકસ્મિક અને બહારથી પેદા થએલાં હોય છે.

૧ આંતરિક કારણો

क ઉમ્મર—અમુક ઉમ્મરમાં અમુક રોગ ત્વરાથી લાગુ પડે છે; જેમકે વૃદ્ધાવસ્થામાં લોહીની નસો જીર્ણ થવાથી સહેલાઇથી તુટી અમુક રોગ થાય છે; તેમ પાચનશકિત કમી થતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં અમુક અને તે શકિત યુવાવસ્થામાં જોરદાર હોવાથી અમુક, રોગ થાય છે.

સાધારણ રીતે નાનાં બચ્ચાં અને વૃદ્ધ પુરૂષોમાં જુદા જુદા રોગ બહુ વધારે અને વધારે સહેલાઇથી લાગુ પડી શકે છે.

ख જાતિ—અમુક રોગો સ્ત્રીઓમાં વધારે થાય છે. અને તેમ થવાનાં કારણોમાં શરીરની રચનામાં તફાવત અથવા તેમના કર્તવ્યમાં તફાવત છે. તેમજ તેઓની પ્રમાણમાં શારીરિક નબળી સ્થિતિ—સતેજ પ્રકૃતિ જૂદી રીતભાત-ટેવો વગેરે.

મરણનું પ્રમાણ સાધારણ રીતે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષોમાં વધારે છે.

ગ શારીરિક સ્થિતિ—સાધારણ નબળું બંધારણ, પ્રથમ થએલા રોગથી ઘસાએલું શરીર, અમુક ચિહ્નો જણાયા છતાં બેદરકારી;-જેમકે ઉધરસ હોવા છતાં ઉપાય વગર તેમ ને તેમ ઢરડી નબળી કરેલી સ્થિતિ; કુદરતી હાજતોની બેદરકારી અથવા અતિ ઉપયોગથી લાવેલી નિર્બળતા વગેરે કારણોથી શારીરિક સ્થિતિ નબળી કરેલી હોય તેથી પણ રોગ લાગુ પડે છે.

ઘ પ્રકૃતિ—મુખ્ય ચાર જાતની પ્રકૃતિ શારીરિક બંધારણ પ્રમાણે સંભવે છે.

(૧) લોહીઆળ પ્રકૃતિ–કેટલાએકને સહેજ ઇજામાં વધારે પડતું લોહી નીકળે છે. તેવી પ્રકૃતિ વાળાને તાવ અને વરમ તુરત લાગુ પડે છે.

(૨) લીમ્ફેટીક (Lymphatic) (કફને મળતી) તેમાં જલોદર, વગેરે ધીમા વરમો થવા સંભવે છે.

(૩) વાત પ્રકૃતિ (Nervous) તેમાં મગજનાં અને જ્ઞાનતંતુનાં મરજો લાગુ પડે છે.

(૪) પિત્તપ્રકૃતિ તેમાં પાચન શકિતના અને યકૃતના રોગો લાગુ પડે છે.

ઙ પોતાની ખાસીયત—કેટલાએકની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે અમુકથી એક જાતની અસર થાય અને તેજ ચીજ અમુકને બીલકુલ અસર ન કરે. દાખલા તરીકે અમુકને અમુક ખોરાક નજ પચે અથવા ઉલટી

કે દુ:ખાવો કરે, જ્યારે તેજ ખોરાક બીજા સહેલાઇથી લઇ શકતા હોય. તેમજ દવામાં કેટલાએકને એક ગ્રેન ક્વીનાઇનથી માથું દુ:ખે–નિદ્રા ન આવે અને પિશાબમાં બળત્રા થાય, જ્યારે સાધારણ રીતે બીજાં મનુષ્યો ક્વીનાઈન મોટા પ્રમાણમાં સહન કરી શકે છે.

ચ–વારસાની અસર—કેટલાએક રોગો નજલો (નાના સાંધાનો વા), સંધીવા, કંઠમાળ–ક્ષય–અર્બુદ, ચાંદી, રકતશ્રાવપ્રકૃતિ, વાઇ, ગાંડપણ, અર્ધાંગ વા, વગેરે વાતના રોગો, અમુક ઇંદ્રિની અપૂર્ણતા કે અધિકતા, બહેરાપણું, અંધાપો, દમ, મધુ પ્રમેહ, પિશાબમાં પથરી, અર્શ: એમ કેટલાએક વારસામાં ઉતરે છે. તેજ પ્રમાણે અમુક આદતો જેવી કે દારૂડીયાપણું એ પણ વારસામાં બહુ વાર ઉતરે છે. આ વારસાના રોગ વાળાની સાથે લગ્ન થવાથી તંદુસ્ત કુટુમ્બમાં રોગનો ફેલાવો થતો જોવામાં આવે છે. વારસામાં જે રોગ મળ્યો હોય તે જો નાનપણથી બરાબર સંભાળ લેવાય તો ઘણી વાર જોર કરતો નથી, એટલુંજ નહી પણ પાછો વારસામાં ન ઉતરે તેમ નાબુદ પણ થઇ શકે છે. વારસામાં ઉતરતા રોગ કેટલીક વાર એક પેઢી ખાલી જઇ બીજીમાં ઉતરે છે, જેમકે પોતાનો રોગ પોતાનાં છોકરાંમાં ન થતાં પૌત્રમાં ઉતરે છે.

છ દેશ અને આબોહવા—એશિઆવાસીમાં અમુક રોગ થાય જ્યારે તે રોગ યૂરોપવાસીમાં ન થાય; તેમ તેથી ઉલટું પણ બને છે. આમ બનવાનાં કારણ

તેમના ખોરાકની રીતિમાં ફેરફાર–ટેવના ફેરફાર અને આબ હવાના ફેરફાર હોઇ શકે.

૨ બાહ્ય કારણો—

क આસપાસની સ્થિતિને લગતાં—

૧ વાતાવરણ સંબંધી–અસ્વચ્છ હવા, તે સાથે મળેલી અસ્વચ્છતા જેમકે રૂ, ધુળ, રેતી, ધાતુ અથવા ગમે તેનાં અસ્વચ્છ રજકણો. હવાની ભીનાશ વગેરે.

૨ ગરમી અથવા શરદી–વધારે પડતી ગરમી, ઠંડી; અચાનક ફેરફાર–જેવા કે પસીનો થતો હોય ને તે વખતે ઠંડો પવન લાગે વગેરે.

૩ અજવાળાંની ખામી–આ પણ એક મુખ્ય કારણ છે, જેના અસર માણસોને સમજાએલી નથી; પણ તેની ખામીથી ઘણી માઠી અસર થાય છે. પીળા–પચરક ચહેરા એ અજવાળાંની ખામીવાળાં મકાનને લઇને રહે છે. સ્ત્રીઓ ઘણે ભાગે અંધારાવાળાં મકાનમાં અથવા પુરતાં અજવાળાની ખોટવાળાં મકાનમાં લાંબો વખત કહાડવાથી નાદુરસ્ત રહે છે. શરીર બરાબર ખીલતું નથી; લોહી સાફ રહેતું નથી અને પરિણામે હમેશાં વધારે ભાગે રોગીઅલ જેવાંજ રહે છે.

૪ આસપાસની જમીન કે રહેઠાણની જમીનની અસર.–ભેજવાળાં મકાન નર્ક સમાનજ

ગણુવાં જોઇએ. ભેજવાળી જમીનથી મચ્છરો વગેરે જન્તુના ઉપદ્રવ ઉપરાંત હવાની અશુદ્ધિ—સડાવાળી સ્થિતિ—તંદુરસ્તી બગાડે છે. રહેઠાણવાળા મકાનની બેસણી જમીનથી બે ફુટ ઊંચી અવશ્ય જોઇએ. જેમ ઘરની બેસણી ઉંચી તેમ મકાન તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

૫ આસપાસની ગટર કે ઘર આગળ ઉકરડા-ગંદકી, શાકનાં છોતરાં, દાળ વગેરે ધોએલાનાં પાણી, પિશાબ, ઝાડા વગેરે જો ઘરની આગળ અથવા નજીકમાં નાખવામાં આવે તો તે પણ વગર ખબર પડે તંદુરસ્તી અવશ્ય બગાડે છે.

☞ માણસની આદત, સાંસારીક સ્થિતિ, અને અકસ્માતિક અસરોથી મળતાં કારણો—

૧ ખોરાક—ઓછો, વધારે, અસ્વચ્છ, અનિયમિત લેવાની ટેવ—ઉતાવળે જમવું, ચાવ્યા વગર ઉતારી જવું, વધારે પડતું ભારે—બહુ સાકર ઘીવાળું—વગેરે હજારો કારણો.

૨ પીણાં—પાણી ઓછું વધતું પીવું, નહાવા ધોવામાં બહુ ઓછું વાપરવું, જમતાં વચ્ચે પીવું; અશુદ્ધ પાણી પીવું; ચા પીવાની, ઉકાળેલો, વધારે પડતો—ઘણીવાર પીવાની આદત, દારૂ જેવાં બીજાં કેફી પીણાં, બગડેલાં દુધ—છાશ—વગેરે પણ રોગ પેદા કરે છે.

૩ કપડાં—અસ્વચ્છ, પુરતાં ન વાપરવાં, ભીનાં કપડાંટેવ વગર અંગ ઉપર વધારે વાર રાખવાં એ પણ શરદી વગેરે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૪ સ્વચ્છતાની ખામી—જાતની એટલે શરીરની કે આસપાસની જગ્યાની.

૫ કસરત—અંગમહેનતની ખામી કે વધારે પડતી—થાક લાગે તેટલી મહેનત. તેથી ઉલટી તદ્દન બેસી રહેવાની ટેવ, જેમકે દરજીની.

૬ માનસિક સ્થિતિ—વધારે પડતો અભ્યાસ—ચિન્તા અને તેથી ઓછી ઉંઘ—વધારે પડતી દીલગીરી—બીકથી પણ અમુક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

૭ અતિ મૈથુન—હસ્તક્રિયાની ટેવ—બાળ કે વૃદ્ધ લગ્ન.

ઉપર જણાવેલાં ઉપરાંત પણ ઘણાં કારણો રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાકનો સંબંધ ધંધા સાથે હોય છે;—જેમકે પારો—ફોસ્ફરસ—સીસું વગેરેના કારખાનામાં કામ કરનારાને તેની અસરથી રોગ થાય છે. તેમજ સર્પ વીંછી જેવાં ઝેરી જનાવરના ડંખથી—ચેપી જન્તુઓથી—શરીરના અવયવોમાં ફેરફાર થવાથી—આ પ્રમાણે હજારો બીજાં કારણો બને છે, જેનું વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોથી જાણી શકાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું
રોગનાં ચિહ્નો.

ચિહ્નો આખા શરીરને લગતાં તેમ સ્થાનિક—અમુક અવયવ સંબંધનાં—હોય છે. તેમ દરદીને પોતાનેજ ખબર પડે તેવાં હોય છે, જેવાં કે દુઃખ,

ભૂખ-બળત્રા-ઝણઝણી-વગેરે; તેમ બીજાથી જણાય તેવાં સોજો, રતાશ ગુડ ગુમડ જેવાં પણ હોય છે. કેટલાંએક રોગ થશે એમ બતાવનારાં હોય છે, જેમ કે થંડ લાગે એટલે તાવ આવશે એમ બતાવે છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં ચિહ્નો છે જેને વૈદકીય પુસ્તકમાં જુદાં જુદાં આપવામાં આવ્યાં છે: તે જાણવાં હોય તો તેવાં પુસ્તકોમાં જોઇ લેવું.

દરદ થયા પછી-તેમાંથી તદ્દન આરામ થાય છે, વખતે થોડાં ચિહ્નો રહી જાય છે, અને જીર્ણ દરદ કાયમ રહે છે. અને કોઇક વાર મરણ થાય છે.

મરણ થવાના પ્રકાર.

સાધારણ રીતે મોત ત્રણ રીતથી થાય છે.

૧ અંતઃકરણ બંધ થવાથી થાય છે, અને તેમાં ગમે તો લોહી બહુ જવાથી અંતઃકરણ કામ કરતું અચાનક અટકી જવાથી-તેનાં બંધારણમાં જીર્ણતા આવવાથી, વગેરે કારણોથી; આવાં મરણો ઘણી વાર અચાનક પણ બને છે.

૨ શ્વાસ રૂંધાવાથી—ફેફસાં નબળાં પડવાથી તેમાં શ્લેશ્મ જામી જાય એટલે હવા પુરતી ન લેવાય તેથી-ફેફસાંના રોગથી-અતિ નબળાઇથી-અસ્વચ્છ હવા ફેફસામાં બહુ જવાથી અથવા ફેફસામાં લોહી જતું બંધ થવાથી-સડવાથી વગેરે.

૩ મગજની બેશુદ્ધિથી-મગજની બેશુદ્ધિ થયા બાદ પણ જ્યાં સુધી ફેફસાં કે શ્વાસ રૂંધાતો નથી કે લોહીનું ફરવું બંધ થતું નથી ત્યાંસુધી મરણ થતું નથી એટલે આ કારણોનાં મરણો ઘણો વખત ઘણી વાર લે છે.

પહેલાં બે પ્રકારનાં મરણમાં ઘણે ભાગે મગજની શકિત ઠીક રહે છે એટલે મરતાં સુધી માણસ સતેજ રહે છે. બોલી ચાલી સમજી શકે છે; પણ ત્રીજા પ્રકારના મરણમાં તદ્દન બેશુદ્ધ હોવાથી બોલી ચાલી શકાતું નથી તેમ સમજી પણ શકાતું નથી.

રેાગનું પરિણામ કેવું આવશે?

રેાગ વધશે કે આરામ થશે ! કેટલેા વખત લેશે ? આગળથી શું ચિહ્નેા જણાશે ? ભવિષ્યમાં રેાગથી દરદીને કંઈ ખેાડ કે અડચણ થશે કે કેમ ? આવા સવાલેા ઘણી વાર પુછવામાં આવે છે અને તેના જવાબ બહુ અનુભવી વૈદ દાકતરેાજ આપી શકે, કેમકે તેઓએ તેવા ઘણા દરદીઓનું છેવટ જોયેલ હેાય છે. સાધારણ માણસે તેા આવા જવાબ આપતાં બહુ સંભાળવાનું છે. ખાસ ધ્યાનમાં એ રાખવાનું છે કે ખાસ પકકી ખાત્રી શિવાય નિરાશાવાળા જવાબ તેા નજ દેવા. દરદીને તેા છેવટ સુધી આશાજ આપતાં રહેવું જોઇએ. આશા એ જીવન છે. નિરાશાથી ઉલટું મરણ વહેલું થાય છે. જ્યારે ચેાકસ અનુમાન થાય ત્યારે દરદીનાં સંબંધીને સંભાળથી જણાવવા હરકત નથી, પણ દરદીને તેા ખાસ તેનેા આગ્રહ હેાય ને તેને ભવિષ્યનેા બંદેાબસ્ત કરવાનું બાકી હેાય તેા સંભાળથી આશા સાથે સ્પષ્ટ જણાવવું એ ફરજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું

ચિકિત્સા.

રેાગને માટે ઉપચાર એટલે ચિકિત્સા સંબંધે વિચાર કરતાં રેાગ થયા બાદ મટાડવાને અથવા મૂળ તંદુરસ્તી પાછી લાવવા, તેમ થતાં સુધી ચિહ્નેામાંથી ઉપજતી પીડા અને પરિણામ અટકાવવા અથવા એાછાં કરવા, છેવટ જીંદગી ટકાવી રાખવા, યત્ન કરવાની જરૂર છે. આ બધા કરતાં વધારે ઉપયેાગી વાત તેા રેાગ થતાં પહેલાં **તે ન થાય તે અટકાવવા પ્રયત્ન કરવેા** એ ઉપર ધ્યાન આપવાનું છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે Prevention is better than Cure. રેાગ થયા પછી મટાડવેા તેના કરતાં તેને થતાં અટકાવવેા એ વધારે સારૂં છે. આપણે આર્યોમાં તેા વૈદકશાસ્ત્રનેા મુખ્ય સિદ્ધા-

ન્તજ તેનું નામ 'આયુર્વેદ' બતાવી આપે છે. આયુર્વેદ એટલે જીંદગી લંબાવવાનું જ્ઞાન. એટલે મુખ્ય તંદુરસ્તી સાચવવા સંરક્ષણનોજ સિદ્ધાન્ત છે, પછી રોગના ઉપચાર; એ તો ન અટકાવી શકાય તોજ બતાવવામાં આવ્યા છે.

ચિકિત્સા માટે—રોગ કયા ભાગને લાગ્યો છે, કેવા પ્રકારનો છે, તેનાં શું કારણો છે, કયાં ચિહ્નો ઉપદ્રવ જારી રાખવા મદદ કરે છે, રોગીની પ્રકૃતિ–બંધારણ–કેવાં છે? મુખ્ય અવયવો ફેફસાં–યકૃત–જઠર-બરોળ–અંતઃકરણ–મગજ વગેરેની સ્થિતિ કેવી છે વગેરે પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

ચિકિત્સા—દવાથી, ખોરાકના ફેરફારથી, તંદુરસ્તીના કાનુનો આરોગ્યસંરક્ષણશાસ્ત્રની મદદથી પળાવવાથી—કરવામાં આવે છે. સ્થાનિક ઉપચાર પણ–લોપરી, શેક, બાફ વગેરે પણ આપવાં પડે છે અને વખતે સડેલા ભાગ કોઈ રીતે સુધરી શકે તેમ ન હોય તો તેમાં કાપકુપ કરવા જરૂર પડે છે. જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં હવા ફેર–પર્વત ઉપર–દરીઆ નજીક–શુદ્ધ વાતાવરણ–દરદીને લાયક આબોહવાવાળા ભાગમાં ફેરવવા જરૂર પડે છે.

પ્રકરણ ૫ મું

જૂદા જૂદા રોગો વિષે.

તાવ.

જ્યારે શરીરની ગરમી જે સાધારણ રીતે ૯૮ F થી ૯૮·૬ F થી તંદુરસ્તીમાં રહે છે તેથી વધારે ગરમી થાય છે ત્યારે તાવ ગણાય છે. ૯૮ ડીગ્રી સાધારણ રીતે ઠંડા મુલકમાં રહે છે. હિંદુસ્તાનમાં તો ઘણે ભાગે ૯૭·૪ કે ૯૭ રહે છે.

અપવાદ—કેટલાએક માણસોની સાધારણ ગરમી તંદુરસ્તીમાં ૯૭ F અથવા બહુજ જૂજમાં તેથી પણ ઓછી રહે છે. તેવામાં પોતાની તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમી વધે એટલે ભય ગણાય. તેવામાં ૯૮ F પણ તાવ ગણાય; તેથી ઉલટું કેટલાએકમાં તંદુરસ્તીમાં ૯૮ F થી ઉપર અને વખતે ૯૯ સુધી પણ રહે છે. તેવામાં તેની ઉપર તાવ ગણાય.

સ્ત્રીઓમાં, નાના બચ્ચાંમાં, સાધારણ રીતે તંદુરસ્તીમાં ગરમી રહેજ વધારે રહે છે તેમ નબળા બાંધાનાં સ્ત્રીપુરૂષોમાં વૃદ્ધાવસ્થામાં—નબળાઈથી અથવા રોગથી પણ ઓછી રહે છે.

ડીગ્રીના માપ કરતાં જ્યારે પોતાને અનાજમાં મીઠાશ ન આવે, સ્ફુરતી ન રહે-સુસ્તી રહે—કામકાજમાં આળસ આવે, નિદ્રા ન આવે, ત્યારે જીર્ણરૂપે જ્વર રહે છે એમ માનવાથી તુરત ઉપચાર થાય છે. ઘણા અનુભવી દાકતરો અને વૈદ્યો ડીગ્રીમાં તાવ ન ચડે છતાં તાવ જાણી શકે છે. ડીગ્રીથી વધારે ચોકકસ થાય છે. વૃદ્ધમાં ગરમી ઓછી રહે છે એટલે સાધારણ તંદુરસ્ત વૃદ્ધ માણસને ૯૫ પણ રહે તેને ૯૬ તાવ ગણાય. જેમ ગરમી વધવાથી તાવ—ગરમી જણાય, તેમ તંદુરસ્તીમાં રહેતી ગરમીથી ઓછી રહે ત્યારે પણ સુસ્તી વગેરે ચિહ્નો જણાય. તેની કાળજી ખાસ રાખવા જરૂર છે; કેમકે તાવ કરતાં તે સ્થિતિથી કમશક્તિ વધારે થાય છે.

તાવ

(૧) ચિહ્ન તરીકે હોય, ને મુખ્ય રોગ ઘણી વાર બીજો હોય છે. જેમકે ક્ષય, યકૃત, અથવા બરેલ—મૂત્ર પિણ્ડ વગેરેના સોજાથી. તે વખતે મૂળ કારણ તપાસવું જોઇએ.

(૨) મૂળ તાવજ હોય છે, જેમકે ટાઢીઓ તાવ વગેરે.

તાવનાં મુખ્ય ચિહ્નો.

(૧) ગરમી વધવી; તે જ્યારે ૧૦૧° નીચે હોય ત્યારે સહેજ થોડો

તાવ ગણાય. ૧૦૧° થી ૧૦૩° સુધી સાધારણ જોરવાળો ગણાય. ૧૦૩° થી ૧૦૫° F સુધી જોરદાર તાવ ગણાય. ૧૦૫° F ની ઉપર, વધારે જોરદાર, એટલે ભય વાળો ગણાય. વધારેમાં વધારે કોઈક વાર ગરમી ૧૦૮°–૧૧૦° થાય છે; પણ ૧૦૫–૧૦૬°ની ઉપર ભય છે, અને ૧૦૮° ઉપર જાય તો દરદી ભાગ્યેજ જીવે છે, જો કે અપવાદમાં ૧૧૦°–૧૧૨° F પણ બહુ જૂજ કેસમાં થાય છે. મેં પોતે ૧૦૮° F ઉપર જોયો નથી, જો કે ૧૦૭°૬ F સુધીના કેસ બચતાં પણ અનુભવ્યા છે.

(૨) શરીરનાં બનતાં પ્રવાહીમાં ફેરફાર-શરીરમાંથી પાણી નીકળવા-પસીનો પિશાબ અને ઝાડો એ મુખ્ય છે. તાવમાં આ બધાં શરૂઆતમાં રોકાઇ જાય છે, બંધ થાય છે, જેને લઈને ગરમી વધે છે. ફેફસાંમાં શ્વાસ માટે પણ થોડી ભીનાશ તંદુરસ્તીમાં નીકળે છે, તે પણ તાવમાં ઓછી નીકળે છે. આમ પ્રવાહી ઓછાં જવાથી ચામડી સુકી-લુખી લાગે છે ને બળું બળું થાય છે.

તે મુજબ પ્રવાહી–જઠરરસ વગેરે ઘટવાથી–મોઢાંનું અમી પિત્ત–આંતરડાંમાંથી સ્રવતાં પ્રવાહી ઓછાં થવાથી–પચાવ કમી થવાથી, બદહજમી પણ થાય છે. જીભ, હોઠ, મોઢું સુકાય છે. તરસ–તૃષા, બહુ લાગે છે. સ્વાદ બગડી જાય એટલે ખોરાક ઉપર પણ અરૂચિ થાય છે.

પિશાબ પણ થોડો રાતો આવે છે અને પિશાબ કરતાં બળતરા પણ થાય છે, એટલે જો કે વારંવાર જવું પડે પણ બહુ ઓછો ઉતરે છે. ઘણીવાર પિશાબમાં સફેત ઘાર દેખાય છે, અને તે જમીન ઉપર જામી જાય છે.

(૩) લોહીના ફરવામાં પણ અનિયમિતતા અને ફેરફાર–નાડીના ધબ-

કારા જે તંદુરસ્તીમાં જુવાન અવસ્થામાં ૭૦ થી ૭૫ હોય છે તેને બદલે ૧૦૦, ૧૨૦, ૧૪૦ ને ૧૬૦ સુધી પણ વધી જાય છે. સાધારણ નિયમ એવો છે કે તંદુરસ્તીમાં જેટલા ધબકારા થતા હોય તેથી દરેક ડીગ્રી તાવ વધે પાંચથી આઠ ધબકારા વધે; પણ તેમાં અપવાદ બહુ વાર હોય છે. તેમ નાડીની ચાલમાં પણ ફેર થાય છે. સાધારણ રીતે તાવવાળાની નાડી ભરેલી (Full) ઉછળતી અને ન દબાય તેવી (Hard) હોય છે. જ્યારે તાવ બહુ લાંબો કાળ-ઘણા દિવસ સુધી જારી રહે ત્યારે નાડી બહુજ નબળી (Very weak), અનિયમિત (irregular), વચ્ચે વચ્ચે અટકે તેવી (Intermittant) થાય છે, જેથી જણાય છે કે અંતઃકરણ (Heart) નબળું પડયું છે. લોહી કાળાશ મારે છે ને બીજા પણ ફેરફાર થાય છે.

(૪) શ્વાસની ગતિમાં ફેરફાર.

શ્વાસની સંખ્યા ઘણી વધે છે. તંદુરસ્ત માણસને સાધારણ રીતે એક મીનીટમાં શ્વાસ ૧૮ થી ૨૦ વખત લેવાય છે, તેની સંખ્યાનું પ્રમાણ ગરમીની ડીગ્રીના પ્રમાણે ચોક્કસ નથી, પણ સાધારણ રીતે એક ડીગ્રી વધે શ્વાસની સંખ્યા દર મીનીટે ચાર પાંચ વધે છે. શ્વાસ વધવાથી એકંદર કારબોનીક એસીડ ગેસ જો કે બહાર વધારે નીકળે છે તોપણ જેટલી શ્વાસની સંખ્યા વધે તે પ્રમાણે નીકળવી જોઇએ તેના કરતાં ઓછી નીકળે છે એટલે લોહીમાં બગાડ તો રહે છે.

(૫) જ્ઞાનતંતુ અથવા ' નર્વસ સિસ્ટમ 'માં ફેરફાર.

જ્ઞાનતંતુઓમાં ફેરફાર થવાથી શરૂઆતમાં ટાઢ ચડે છે, કળતર થાય છે; ખાસ કમ્મર, પીંડીઓ, વાંસો અને આખા શરીરમાં કળતર-તુટ વધે છે. થાક-સુસ્તી વધે છે. માથાંનો દુઃખાવો, બેચેની, બોલવું ચાલવું ન ગમે તંદ્રા-અનિદ્રા અને ત્રિદોષ-સન્નિપાત પણ થઈ આવે છે. વખતે અનિ-

ન્દ્રાને બદલે 'ઘેન' પણ રહે છે અને તાણુ ખેંચ પણ કોઈક વાર થાય છે.

(૬) ઉપર જણાવ્યા શિવાયનાં સાધારણ ચિહ્નો.

નબળાઈ—શરીરનું વજન ઘટે છે, શરીર સુકાઇ જાય છે, લાંબો વખત તાવ રહે તો લોહી ઉડી જાય છે અથવા ફીકું થાય છે.

તાવનો ક્રમ અને ઉતાર.

તાવના—શરૂઆતથી, (૧) ચડવાની શરૂઆત, (૨)પુર જોસ, અને (૩) ઉતરવું એવા ત્રણ ભાગ—ક્રમ ગણાય છે.

આ ભાગ દરેક જાતના તાવમાં એક સરખા નથી હોતા; કેટલાએકમાં અમુક કલાક રહે છે તેમ બીજામાં અમુક દીવસ રહે છે.

વખતે અમુક તાવમાં પ્રથમ ટાઢ આવે છે, તેને ટાઢનો વખત કહેવાય. ટાઢ વખતમાં પ્રથમ હાથ પગ ટાઢા થાય છે, પછી નાક કાન અને હોઠમાં ટાઢ લાગે છે, અને પછી આખાં શરીરમાં ટાઢ આવે છે. પછી ગરમ તપી આવે છે. તેને તાવ ભરાયાનો વખત, અને પછી ઉતરવાનો વખત, એમ કહેવાય. તે વખતે પસીનો થઇ ઉતરે છે. કોઇક વાર પસીનો થયા વગર એમ ને એમ ઉતરે છે એટલે ક્રમે ક્રમે ગરમી ઓછી થઇ ઉતરે છે; તેવા વખતમાં દરદી સુઇ જાય છે અથવા ઉંઘમાં ઉતરે છે. ઉતર્યા પછી થાક બહુ લાગે છે. કેટલીક વાર તાવ ઉતરે છે ત્યારે ઘણોજ પિશાબ થાય છે અથવા વધારે પડતો પસીનો થાય છે અને વખતે ઝાડા પણ થઇ આવે છે. કોઇક વાર નસ્કોરી ફુટે છે.

તાવમાં કોઈક વાર મરણ પણ થાય છે. તે ગમે તો વધારે પડતો આકરો તાવ બહુ ગરમી ચડવાથી (૧૦૮ ઉપર), લાંબા વખતના તાવમાં નબળાઇથી લોહીમાં તાવનું ઝેર રહી જવાથી અને શરીર ઘસાઇ જવાથી પણ બને છે.

તાવના પ્રકાર.

૧ જારી (Continuous) તેમાં જેટલા જેટલા દિવસ રહે તે પ્રમાણે

જુદાં જુદાં નામ અપાય છે. આ તાવોમાં થોડા રોજ ગરમી વધે છે પછી થોડો વખત તેટલીજ જારી રહે છે ને પછી ક્રમે ક્રમે ઘટે છે. મુદત પુરી થયે ઉતરે છે અથવા વચ્ચે કે છેવટે મરણ પણ થાય છે.

૨ રીમીટન્ટ (Remittant) ચડતો ઉતરતો તાવ. સવારે-તાવ સહેજ ઓછો થાય છે, સાંજે પાછો ચડે છે, આમ ક્રમ ૭—૧૪ દિવસ ચાલે છે.

૩ વચ્ચે વચ્ચે આવતો તાવ (Intermittant) આમાં ટાઢીઓ તાવ (Malaria) મુખ્ય છે. તેના પ્રકાર

(અ) રોજ અમુક કલાક તાવ આવી ઉતરી જાય, પણ રોજ આવે.

(બ) એકાંતરીઓ—ચોવીસ કલાક રહી પાછો ચોવીસ કલાક બંધ રહી પાછો આવે.

(ક) તરીઓ—અડતાલીસ કલાકના અંતર પછી ત્રીજે ત્રીજે રોજ આવે.

(d) ચોથીઓ ત્રણ રોજ આરામ રહી, ચોથે દિવસ આવે.

(e) કેટલીક વાર દિવસમાં બેવાર—ત્રણ દીવસમાં બે વાર એમ નિયમિત વખતે પણ આવે છે.

૪ ઉથલો મારી આવતો તાવ (Relapsing Fever) જારી તાવ આવી અમુક દિવસ ઉતરી ગયા બાદ ફરી આવી જાય તે.

આ પ્રમાણે એક કરતાં વધારે ઉથલાપણ થાય.

૫ કોઈ ભાગમાં પાક–પરૂ–થતું હોય તેથી આવતો તાવ (Hectic type) આ તાવ ટાઢથીજ આવે ને તે ઘણે ભાગે બપોરના બેથી રાતના સાત આઠ સુધી જારી રહે. જ્યારે જ્યારે પાક થતો હોય, જેમકે ગુમડાંમાં પરૂ થતું હોય—પછી ગુમડુ શરીરના ગમે તે ભાગમાં—ફેફસામાં, યકૃતમાં—ગમે ત્યાં હોય, ને તે

પાકતું હોય, ત્યારે આવે છે. તેમ બહારના ભાગમાં—સાંધામાં—ગમે ત્યાં ગુમડું પાક ઉપર આવે ત્યારથી તેનો નિકાલ થતાં સુધી આવે છે. તેથી બહુ લાંબો વખત રહે, અને થયેલ પરૂનો નિકાલ ન થઇ શકે તો ઘસાઇને દરદી મરણ પણ પ
એક નિશાની એ છે કે હાથ પગનાં તળીયામ
થાય, ચહેરો પણ વધારે પડતો લાલ થાય એટલે લાલી આવી હોય એવો દેખાવ થાય.

તાવની અસરથી શું પરિણામ આવશે તે જાણવા અથવા અનુમાન કરવા (Prognosis) માટે નીચેની બાબતો લક્ષમાં રાખવી જોઇએ.

(૧) તાવની ગરમીનો જોસ—જેમ તાવ વધારે તેમ જોખમ વધારે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગરમી ૧૦૬°–૧૦૭° થી વધે તો ભયંકર સ્થિતિ થાય છે ને ૧૦૮° થી વધે તો દરદી ભાગ્યેજ બચે છે.

(૨) તાવની જાત—(૧) શકિત ઓછી થઈ જાય તેવી જાતના તાવ અને ચિહ્નો – સન્નિપાત—વાળોચાળો—વગેરે જેમ વધારે તેમ જોખમ વધારે. (૨) ચેપથી આવેલો તાવ.

(૩) પ્રવાહી—પસીનો—પિશાબ—અમી—વગેરે જો નીકળતાં તદ્દન બંધ થાય અને તેમ જો વધારે વખત જારી રહે અને સાથે ગરમી—તાવનો જોસ-વધતો રહે તોપણ વધારે જોખમ છે.

(૪) તાવ આવ્યા અગાઉથીજ જો દરદી લોહીઆળ સ્થિતિનો હોય અથવા જુવાન પુર તંદુરસ્ત હોય તો ઉલટું જોખમ વધારે હોય છે. તેવાને જોસદાર તાવ આવતાં દરદ ઉલટું વધારે જોર પકડે છે અને પરિણામ ઘણી વાર ભયંકર આવે છે. તેમ સંધીવા—મુત્રપિણ્ડના અથવા અંતઃકરણના રોગવાળો દરદી હોય તોપણ ભય વધે છે. એકવડીઆં શરીર કરતાં સ્થૂલ—બેવડીઆં શરીરવાળાને તાવ વધારે નડે છે એટલે મૂંઝવે છે.

ઉપચાર—ચિકિત્સા—

જેમ તાવને અટકાવવા વધારે પડતા આકરા ઉપાયો લઇ તાવને રોકવા તજવીજ કરવી એ જોખમવાળું છે તેમ તદ્દન બેદરકાર રહી પોતાની મેળે મુદ્દત-વખત-થયે ઉતરશે એમ ધારી–બીલકુલ ઉપચાર નજ કરવા એ પણ તેટલુજ જોખમવાળું છે. દરેક દરદીને જોઈ–તાવનાં કારણો તપાસી–અવયવો તપાસ્યા બાદ ઉપચાર કેવા કરવા અથવા રાહ જોવી અને વચ્ચે ન પડવું કે ક્યારે પડવું તે વિચારમાં લેવું જોઇએ. એકદમ તાવ ઉતારી નાખી-દરદીને નુકશાન ન પહોંચાડાય તે ખાસ ધ્યાનમાં લેવાનું છે. કારણ તપાસી કારણ દૂર કરવું એજ ઉત્તમ રસ્તો છે..

ઉપચાર માટે નીચેની બાબત ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ.

(૧) તાવ ઓછો કરવા સાધન—(Sponging) ઠંડાપાણીનાઉપચારથી એટલે વાદળી પાણીમાં બોળી શરીર ઉપર ફેરવવાથી-માથાં ઉપર બરફનું પાણી રાખવાથી. ઠંડા પાણીનો ઉપાય તો બહુ વધારે પડતો તાવ હોય ત્યારે કરવાનો છે, અને તે દાકતરની હાજરીમાં અને તેની સૂચના અનુસાર થવું જોઇએ. તેમ ન થાય તો ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે. માથા ઉપર ઠંડું પાણી કે બરફનાં પાણી ભરેલી થેલી રાખવામાં હરકત નથી.

ચોખ્ખી ચીકણી માટી પલાળી તે લુગડાં ઉપર ઇંચ જેટલો થર કરી પેટ ઉપર રાખવાથી અને તેને સુકાવા ન દેતાં ભીનાશ જારી રાખવાથી તાવની ગરમી ઘણી ઓછી થઇ ઉતરી પણ જાય છે. તાવ ઓછો કરવા વચ્છનાગ (Aconite) કવીનાઇન વગેરે અપાય, પણ તે દાકતરની સલાહથીજ. સાધારણ રીતે પસીનો સારો આવે અને ઝાડા નરમ આવે ને પિશાબ ખુલ્લાસેથી લાવે તેવી દવા બસ થાય છે.

(૨) ઘટી ગયેલા શરીરનાં પ્રવાહી-ફરી પેદા થાય તેમ ઉપચાર કરવા. પસીનો લાવવાની દવા અને મૂત્રલ દવા આપવી. બાફ પણ આપવી. જૂલાબ પણ દરદીની સ્થિતિ જોઇ આપવા. અમુક અવયવો ઉપર ભીનો શેક પણ કરવો.

ગરમ-સહેવાતું ગરમ, આશરે ૧૫ થી ૨૦ રૂપીઆભાર પાણી કલાક કલાકે આપવાથી પસીનો પેશાબનો ખુલ્લાસો થઇ તાવ ઉતરી જાય છે.

(૩) ખોરાકની પુરતી સંભાળ—

તાવમાં ભૂખ વેઠાવવી; એટલે જીભમાં સ્વાદ ન હોય ત્યાંસુધી કંઇ ન આપવું એના જેવો તાવ ઉતારવા બીજો સહેલો-ઉપયોગી-તંદુરસ્તી જાળવવા રસ્તો નથી. હા, જ્યારે લાંબા વખતનો તાવ હોય, દરદી પોષણ વગર તદ્દન નંખાઈ ગયો હોય, ત્યારે પ્રવાહી-બહુજ પાતળો-રાબ-મગ-તુરનું પાણી-દુધના જેવો ખોરાક આપવો પડે એ જૂદી વાત, પણ તે શિવાય તો દરદીને ખોરાક આપવા જરાય જરૂર નથી.

નવશેકું પાણી વખતોવખત છુટથી આપવું, જેથી પસીનો પેશાબ થાય અને ગરમી હટે.

મારો અનુભવ છે કે તાવનું કાંઇ ખાસ કારણ ન હોય, ને સાધારણ તાવ હોય, બદહજમી કે તેવાં કારણુથીજ તાવ હોય, તો તેમાં બીજી દવા ન દેતાં, કલાક દોઢ કલાકે આશરે વીશ રૂપીઆભાર ગરમ પાણી આપાતું રહે, તો તાવની ગરમી ઓછી થતાં તાવ હટી પણ જાય છે. પિત્તના તાવને ખોટી ભૂખ બહુ લાગે છે; તેમાં ખોરાક નજ આપવો જોઇએ. પેટની બળત્રા ને ખોટી ભૂખ પેટ ઉપર ટુવાલ ભીંજવી નીચોવી રાખ્યો હોય તો મટે છે. માથાં ઉપર ઠંડુ પાણી પણ જારી રાખવુંજ

જોઈએ 'હાથ પગ ગરમ અને માથું ઠંડુ' એ હરહાલતમાં ફાયદાવાળું જ છે. એ સૂત્ર બરાબર યાદ રાખવું અને અમલમાં મુકવું.

(૪) સાધારણ સંભાળ--

તાવવાળાને બંધેચ મકાનમાં ન રાખવેા જોઇએ. અજવાળું પુરતું જોઇએ અને હવાની હરફર માટે બારી બારણાં ખુલ્લાં જોઇએ. માથા ઉપર બહુ હવા ન આવવી જોઇએ. ઓઢી રાખવું, પણ હવા ન રેાકવી જોઈએ.

મનની શાંતિ રાખવી જોઈએ. જરૂર વગર માણસેાએ દરદી પાસે હાજરી ન આપવી જોઇએ. માત્ર સારવારને માટે એકાદ જણની જરૂર હેાય તે શાંત બેસી રહેવેા જોઇએ.

જે જે ચિહ્નેા જણાય તે માટે ઉપચાર કરવા જોઇએ.

(૧) બહુ તૃષા રહે તેા-બરફનું થંડું પાણી-બરફના નાના કકડા મેાઢામાં રાખવા. જવનું પાણી સેાડા અને બરફ પાણી. કલેારેટ એાફ પેાટેશ (આશરે પાવલી ભાર કલેારેટ એાફ પેાટેશને શેર એક પાણીમાં નાંખી) વાળું પાણી આપવું. મેાસંબી, નારંગી જેવાં ફળ. કાળી દ્રાક્ષ મેાઢામાં રાખવી.

(૨) ઉલટી થતી હેાય તેા જો પેટમાં બગાડને લઈને થતી હેાય તેા વાઇન એાફ આઈપીકેક અથવા જસતનાં ફુલ (Sulphate of Zinc) થેાડું આપી પછી ગરમ પાણી પાઇ, ઉલટી કરાવવી એટલે શાંતિ થશે. જો પેટમાં બગાડ ન હેાય તેા પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર, બીસ્મથ, સેાડા, અને બહુ આકરી હેાય તેા વખતે અફીણ પણ મેારફીયાના રૂપમાં કે બીજી રીતે આપવું જોઇએ. મેારફીયાના પ્રવાહીના કે અફીણનાં ટીંક્ચરના ૩ થી ૫ ટીપાં બસ થશે.

(૩) ઝાડેા રેાકાએલેા હેાય તેા એરંડીઊં પેરેફીન-લીકવીડ અથવા

મીંઢીઆવળ, હીમજ જેવી સારક દવા આપવી તેમ ઝાડા વધારે હોય તો બીસ્મથ કે ચાક મીક્ષ્ચરથી રોકવા.

(૪) માથાંના દુઃખાવા માટે

માથા ઉપર પાણી અને કોલનવોટરમાં ભીંજવેલી પટી કાયમ રાખવી. બોડ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાડવું. બહુ દુઃખતું હોય તો લમણા ઉપર બ્લીસ્ટર ઉઠાડવું. નવસાર તો. ૧, સુરોખાર તો. ૧, પાણી તો. ૧૦, એ બધું મેળવી માથા ઉપર રખાય છે.

(૫) નિદ્રા ન આવતી હોય તો.

ડોવર્સ પાઉડર–મોરફીયાનું પ્રવાહી–કલોરલ હાઇડ્રેટ, પોટ-બ્રોમાઇડ આપી શકાય છે.

હાથ પગને ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખી તેમાં બોળી રાખવાથી એટલે ‘બાથ’ આપવાથી નિદ્રા આવે છે. લીલી ચા કે લીમડાના પાનને ઊકાળી તેની બાફ લેવાથી પસીનો પણ આવે છે ને નિદ્રા પણ આવે છે. બાફ લીધા બાદ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પ્યાલો એક અને ભૂખ ન હોય તો ગરમ પાણી તેટલું પીવાથી પણ નિદ્રા આવે છે. ચા–કાફી–કાવો નિદ્રા અટકાવે છે એટલે મગજની સ્થિતિ નબળી હોય તે શિવાય તે આપવાં નહિં.

(૬) બહુ કમ શકિત હોય તો,

દ્રાક્ષાસવ–સ્ટીમ્યુલન્ટ મિક્ષ્ચર–અને કસ્તુરી વગેરે પણ આપી શકાય છે. નબળાઇને લીધે ઝાડો પિશાબ રોકાઇ જતાં હોય તો પિચકારી એનીમા (Enema) અને કેથેટર (atheter થી પીશાબ કહાડવો પડે છે. એનીમાની કાયમને માટે ટેવ અમુક અપવાદવાળા કેસ શિવાય નુકશાનકારક છે,

(૭) દરદીની સંભાળ ને માવજત.

તાવ વખતે જેમ દરદીને સંભાળ ને માવજતની જરૂર છે તેમ વધારે પડતી કાળજી રાખી બીક બતાવવી કે નાહિંમત કરવો એ ઊલટું તાવ ઉતારવા મોડું કરે છે. આશા જીવન છે, નિરાશાથી રોગ માત્ર વધે છે. દાખલા તરીકે દરદી પિશાબ ઝાડા માટે પોતાથી બહુ થાક વગર ઉઠી બેસી શકતો હોય કે જરા દૂર જઇ શકતો હોય તેને પથારીમાંજ કે પથારી નજ-દીક ઝાડા પિશાબ કરાવવામાં ડહાપણુ નથી; ઉલ્ટી ધાસ્તી વધે છે ને નબળો પડે છે. તેથી ઉલટું શરમને લઇને, આગ્રહને લઇને, બહુ નબળો છતાં, લડથડીઆં આવતાં છતાં, હિંમત કરે તો તે વખતે ખરી સ્થિતિનું ભાન કરાવી રોકવા પણ જરૂર છે. એટલે મૂળ આધાર દરદીની સ્થિતિ-પ્રકૃતિ હિમ્મત ઉપર છે, એટલે થોડા વધારે દીવસના તાવથી લાગેલા થાક વગેરેનો પૂર્વા પર વિચાર કરી વર્તવું; જો કે વધારે પડતા દાબથી શકિત હોય છતાં નાહિમત કરવામાં ડહાપણ નથી, ઉલટી દરદીને નિરાશા વધતાં આરામ થવા લંબાણુ કરે છે, અને દરદી બહુ નબળા મનનો હોય તો માઠી અસર પણ થાય છે.

થરમોમીટરનો ઉપયોગ.

તાવના વિષયમાં થરમોમિટર (તાવ માપવાની નળી) વિષે થોડી માહેતી આપવાની જરૂર છે.

(૧) થરમોમીટર બગલમાં—મોઢામાં કે ગુદામાં રખાય છે. સાધારણ રીતે બગલ અને મોઢામાં રખાય છે. પણ નાનાં બચ્ચાંને કેટલીક વાર ગુદામાં રાખવાનું સરળ પડે છે.

(૨) થરમોમીટર શરીરની ચામડીને બરાબર અડકવું જોઇએ. નબળા માણસની બગલમાંથી માંસ ખવાઇ ગએલું હોય છે તેથી

કેટલીક વાર પોલાણુમાં રહે છે ને જો ચામડીને ન અડકે તો બરાબર ગરમી ચડતી નથી. કેટલીક વાર ડાબી જમણી બાજૂમાં ગરમી વધઘટ હોય છે એટલે બનતાં સુધી જે બાજૂની બગલમાં રાખતાં હોઇએ તેમાંજ રાખવું એટલે સરખામણીમાં ફેર ન થાય.

(૩) સાધારણુ રીતે એક મીનીટ કે અરધી મીનીટ રખાય છે. કેટલા વખતમાં ગરમી ચડી જાય છે એ થરમોમીટર ઉપર લખેલું હોય છે. તોપણુ એક મીનીટ તો રાખવું સારૂં છે. તેથી વધારે વખત રાખવા જરૂર નથી. ન ચડયાનો શક પડે તો બીજી વાર રાખવું. દરેક વખત રાખતી વખતે પારો થરમોમીટરમાં ૯૫ ડીગ્રી જેટલો ઉતારી પછી રાખવું. આ સાધારણુ સૂચના ઉપર ધ્યાન ન રહે તો ઘણી વાર ખોટું માપ દેખાય છે.

(૪) બનતાં સુધી સવારે સાત કે આઠે ને સાંજે ચારે કે પાંચે ગરમી માપવી. તાવ ચડવાનો વખત જુદો હોય તો ત્યારે માપ લેવું, પણુ કલાકે-કલાકે માપવાની જરૂર માનવી નહિં. તેથી દરદીને અગવડ થાય છે-વ્યગ્રતા વધે છે ને કલાક કલાકમાં જોવાથી ફાયદો કંઈ નથી. ખાસ કેસમાં ડાકતરને જરૂર લાગે એ જૂદી વાત.

(૫) ગરમી માપતી વખતે દરદી બીછાનામાં શાંત હોવો જોઇએ. એટલે તેને ઝાડે-ઝપટે જઈ આવ્યા બાદ તુરત થાક લાગ્યો હોય ત્યારે અથવા ચીડાએલો હોય ત્યારે કે બીજા કોઈ કારણથી મનની અસ્થિર સ્થિતિ હોય ત્યારે ગરમી માપવી નહિં પણ શાંત થયા પછી માપ લેવું. એક દરદીની ગરમી માપ્યા પછી બીજા દરદીને માટે ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં થરમોમીટરને પાણીથી ધોવું જોઇએ.

(૬) બગલના કરતાં મોઢામાં સાધારણુ તંદુરસ્તીમાં અરધી-પોણી-ને

વખતે એક ડીગ્રી વધારે રહે છે. પણ જો મોઢા કે પેટની વ્યાધિ હોય તો તેથી પણ વધારે ગરમી રહે છે. તેમજ ગુદા અથવા યોનિમાં ગરમી વધારે રહે છે. ઉમ્મરમાં પણ ફેર પડે છે. બચ્ચાંમાં ગરમી મોટાં કરતાં વધારે રહે છે. બુઢ્ઢામાં ગરમી ઓછી રહે છે, જ્યારે અતિ બુઢ્ઢામાં વધે છે. સવારના કરતાં સાંજે વધારે રહે છે. ઋતુ પ્રમાણે તંદુરસ્તીમાં પણ ઘણી વાર ઓછી વધતી રહે છે. જમ્યા બાદ ગરમી જરા ઓછી થાય છે. સાધારણ રીતે સવાર ને સાંજના ચારની ગરમીમાં આશરે દોઢ ડીગ્રી જેટલો ફેર રહે છે. પણ જેમ પચાવ થાય તેમ મૂળ સ્થિતિએ આવે છે. તેજ પ્રમાણે કસરત થાક ચિન્તામાં વધે છે. ઉપવાસમાં ઓછી ગરમી રહે છે. નિરાશા–દીલગીરી તેમાં ઓછી થાય છે. ખુશાલી આનંદ ઉત્સાહમાં સહેજ વધે છે. ગરમી વધતી જતી હોય અને શરીરમાંથી પસીનો પિશાબ–ઝાડો–અમી તદ્દન અટકી ગયાં હોય અથવા બહુજ ઓછાં થયાં હોય તો ભયંકર સ્થિતિ નજીક છે. તેમજ જો ગરમી ૯૪°થી ઓછી મપાય તોપણ બહુ ભયંકર સ્થિતિ છે. પણ તેનો મુખ્ય આધાર દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર છે. તંદુરસ્તીમાં અને જુવાનીમાં જેટલી ગરમી રહેતી હોય તેના ઉપર બહુ આધાર છે. તોપણ ૯૪° અથવા તેથી ઓછી ભય બતાવે છે અને દરદી બચવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

વરમ (Inflamation.)

કારણો—૧ કંઇ પણ લાગવાથી કે ઘસાવાથી; જેમકે કાંટો, છરી, છોલાવું.

૨ કોઇ રસાયણો–જેથી વરમ આવે તેવાં–અડવાથી કે લગાડવાથી; જેવાં કે નેપાળાનું તેલ, રાઈ, લસણ, વગેરે.

૩ ગરમી અથવા થંડી લાગવાથી.

૪ તેમજ અમુક અવયવના રોગના પ્રથમ દરજ્જા તરીકે. આવાં કારણોથી શરીરના કોઈ ભાગમાં—અવયવમાં વરમ થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—૧ રતાશ, ૨ સોજો, ૩ ભાગની ગરમી વધવી અને ૪ દુઃખ થવું એ ચાર મુખ્ય છે. લોહી ભાગમાં વધવાથી રતાશ અને ગરમી તથા સોજો થાય છે તથા જ્ઞાનતંતુ ઉપર દબાણ થવાથી દરદ થાય છે. તેમજ લોહી તથા બગડેલાં પ્રવાહી એકઠાં થવાથી તણાવાથી પણ દરદ થાય છે. તેને લઇને તાવ પણ આવી જાય છે અને વખતે બકબકાટ પણ થઈ આવે છે. જુદા જુદા અવયવોના વરમથી તે તે અવયવો પોતાનું કામ કરતાં અટકે છે એટલે તેને લઇને જુદાં જુદાં ચિહ્નો થાય છે. જેમ કે ફેફસાંના વરમથી ઉધરસ-યકૃતના વરમથી કમળો, અપચો વગેરે.

ઉપચાર—૧ કેટલીકવાર ભરેલું લોહી કહાડી નાંખવાથી વરમ નરમ પડે છે.

૨ લોહીનું ફરવું તે ભાગમાં ઓછું કરવા કેટલીક વાર દવા અપાય છે; જેમકે વચ્છનાગ.

૩ જુલાબ અપાય છે. તેમ પસીનાની દવા પણ અપાય છે.

૪ જે જે ચિહ્નો હોય, તાવ વગેરે, હોય તેની દવાં અપાય છે.

૫ કંઈ કાંટો કે પાક થયો હોય તે દૂર કરાય છે.

૬ કેટલીક વાર ઠંડા પાણીનાં પોતાં શરૂઆતમાં; ને તેમ વરમ બેસી ન જાય તો લોપરી બંધાય છે ને વખતે કાપવાની પણ જરૂર પડે છે. તેમ દવા લગાડવામાં પણ આવે છે. પ્રવાહીનું શોષણ કરવા પણ દવા અપાય છે.

૭ વરમનું લાંબું ચાલે એટલે તુરત આરામ ન થાય તો ખોરાકમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે છે. દરદીને દુધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ ઉપર રાખવાની જરૂર પડે છે.

૮ દરદ કમી કરવા દવા—અફીણ, પોટાસ બ્રોમાઇડ જેવાં આપવાં પડે છે. જ્યારે વરમ મૂત્રપિંડ, ફેફસાં અથવા મગજનાં કારણે હોય, ત્યારે અફીણ આપવું એ સારૂં નથી, ઉલટું નુકસાનકારક થઇ પડે છે.

૬મ- શ્વાસ રૂંધાય તે. 'Dyspnoea'

શ્વાસ નીચેનાં કારણોથી રૂંધાય છે.

૧ શ્વાસ નળી સંકોચાયાથી—તેના ઉપર બહારથી દબાણ થવાથી—શ્વાસ લઇ શકાતો નથી અને હવા અંદર પુરતી ન જઈ શકવાથી મુંઝવણ થાય છે.

૨ છાતીના જે સ્નાયુઓથી શ્વાસ લેવાય છે તે સ્નાયુઓ સખ્ત થવાથી અથવા પેટ અને છાતીની વચ્ચેનો પડદો (Diaphragm) બરાબર ઉંચો નીચો ન થતો હોય તેથી.

૩ ફેફસાંનો અમુક ભાગ રોગી થવાથી, કામ કરી ન શકે તેથી હવા ઓછી જતી હોય તેથી.

૪ તેમજ ફેફસાંમાં પુરતું લોહી ન જઇ શકતું હોય તેથી અથવા વધારે પડતું જઇ હવા માટે પુરતી જગ્યા ન રહેતી હોય કે ફેફસાંની નળીઓને સંકોચાવા અડચણ પડતી હોય તેથી.

૫ અમુક રોગ, જેવા કે હીસ્ટીરીઆ-વધારે પડતી બીક કે ધ્રાસ્કો લાગી જવો અથવા ફેફસાંમાં જતાં જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર દબાણ થતું હોય તેથી.

ચિહ્નો—ચહેરો પ્રથમ લોહી ભરાવાથી લાલ થવો, પછી અશુદ્ધ લોહી હોવાથી કાળાશ મારે, ચેહેરા ઉપરની નસો ફુલી આવી નીલી દેખાય—આંખ ખુલ્લી ને બહાર નીકળતી દેખાય, ચહેરા ઉપર પસીનો બહુ થાય, ચક્કરો આવે, મનનો ગભરાટ—ખેંચ—તાણ આવે—ઝાડો પિશાબ વખતે છુટી જાય—નાડી નબળી પડી જાય અને વખતે કારણ દૂર ન થઈ શકે તો મરણ થાય.

ઉપચાર—કારણ જણાય ને દૂર થાય તેવું હોય તે તુરત દૂર કરવું. જે સ્થિતિમાં દરદીને સહેલાઇથી શ્વાસ લેવાય તેવી સ્થિતિમાં રાખવો. પુરતી ચોખ્ખી હવામાં રાખવો; જેથી ફેફસાંમાંથી લોહી ઘટે તેવા ઉપચાર કરવા, જેવા કે છાતી ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર, ગરમ પાણીનો શેક, કપીંગ–છાતીભીના ટુવાલથી થાબડવી, કૃત્રિમ શ્વાસ આપવા ક્રિયા કરવી–બન્ને હાથને ખભા-ઉપરથી ખેંચી પાછા છાતીનાં પડખાં તરફ દાબવા–એ ક્રિયા કર્યાજ કરવી. શ્વાસ નળીમાં ઓપરેશન કરવા પણ વખતે જરૂર પડે છે, તે તો દાકતરજ જાણી કરી શકે.

દમ (Asthma)

આ છાતીનો રોગ છે; પણ તેમાં મુખ્ય શ્વાસ રૂંધાવાની ક્રિયા હોય છે તેથી તેનો વિચાર અહીંજ કરીએ છીએ.

કારણો–લગભગ શ્વાસ રૂંધાવાનાંજ કારણો હોય છે. ઉપરાંત–અમુકજ જાતની હવા –શ્વાસમાં લેવાથી તે ચડી આવે છે; જેમકે ધુમાડો, સુકાં ઘાસની હવા, ક્રોઇ પણ વરમ લાવે તેવા પ્રકારની ચીજ—મરચાંની રજવાળી હવા—ખરાબ ધુળ, બહુજ ભેજવાળી અથવા બહુ સુકી હવા, ખાંસી કે છાતીના અમુક રોગ, અંતઃકરણના રોગ, અપચો અથવા અમુક ખોરાકની ચીજ—ઠાંસીને જમવું, વધારે પડતાં તીખાં-મીઠાં–ખાણાં પીણાં, બંધકોશ અથવા ગર્ભસ્થાનના રોગથી દબાણ–ઠંડી લાગવી-ફેફસાંમાં જતાં જ્ઞાનતંતુનો વરમ.–અમુક માણસોને અમુક પદાર્થ કે ચીજથી મનની સ્થિતિ બદલાતાં–ફીકર ચિંતા નબળાઇ વધતાં વૃદ્ધાવસ્થામાં ફેફસાં નબળાં પડતાં દમ ચડી આવે છે.

ચિહ્નો–દમ ચડવાની શરૂઆતમાં કેટલાએકને ખુબ પાણી જેવો પિશાબ આવે છે. કેટલાએકને ધીમે ધીમે શ્વાસની મુસ્કેલી વધતાં દમ ચડે છે. કેટલાએકને એકાએક નજીવું કારણ મળતાં કે ન મળતાં પણ દમ ચડી આવે છે. એક વાર દમ બરાબર લાગુ પડયો, પછી પુરતી સંભાળ છતાં ચડી આવે છે.

ઘણે ભાગે સવારમાં વહેલો—પરોઢીઆ અગાઉ ચડી આવે છે. ભારે જમ્યા પછી ચડી આવે છે. શ્વાસ જોરથી ચાલે છે. હવા પાસે મોઢું ખુલ્લું રાખી બેસે છે, હાથ ખોડી છાતી આગળ કહાડી બેસે છે, સુવાતું તો નથીજ. બળખા જો નીકળે તો કંઈક સુખ વળે છે, પણ ઘણે ભાગે છાતીમાં ફેફસાંની નળીઓ પહોળી અને તેની સંકોચાવાની શકિત બહેર મારી ગએલી હોવાથી તેમાં પ્રવાહી ભરાઈ રહી હવાને અટકાવે છે, ને મુશીબત વધારે છે. માથું પછવાડે નાખી વધારે શ્વાસ માટે ફાંફાં મારે છે. થાકથી હવાની ખોટથી છાતીનો ઉપલો ભાગ ચહેરો માથા ઉપર ઠંડો પસીનો બહુ વળે છે. ટુંકમાં દરદી એટલો હવા વગર મુંઝાય છે કે કોઇ રીતે તેને ચેન ન પડતાં મરવા સુધી તૈયાર થઇ જાય છે. દમના હુમલા કેટલીક વાર કેટલાએકને નિયમિત વખતેજ થાય છે. કેટલાએકને અમુક સંજોગ મળતાં તુરત થાય છે અને ઘણાખરાને માટે; હુમલાનો નિયમ કે કારણ પણ ચોકકસ રીતે મળી શકતાં નથી. તોપણ અપચો, ભીનાશવાળી હવા અને અમુક ખોરાકથી કે બંધકોશથી તુરત ચડી આવે છે.

ઉપચાર—દમ ચડવાનો વખત અગાઉથી જાણી શકાય તો જે કારણથી ચડતો હોય તે અટકાવવાં. બહુજ જલદ ગરમ કાફી પીવી અથવા અમુક ધુમાડી—ધતુરાની સ્ટેમોનીઅમ બેલેડોનાની કે તેવી બીડી પીવાથી અટકાવી શકાય છે. હુમલો થયો હોય ત્યારે, જો પેટ બહુ ભારી હોય તો એનીમા (ઝાડાવાટે પિચકારી), કે ઉલટી માટે દવા આપવી; જે સ્થિતિમાં દરદીને અનુકૂળ આવતું હોય, બેસવાની કે ઘુંટણ વાળી તકીઓ રાખી તેના ઉપર માથું અઢેલી રાખવાની, તે સ્થિતિમાં રાખવો; જ્યારે બહુ દમથી દરદી મુંઝાતો હોય અને ચેન ન પડતું હોય ત્યારે શ્વાસ વાટે 'નાઇટ્રેડ ઓફ એમીલ' નું ટીપું રૂમાલ ઉપર નાંખીને સુંઘાડવું; અથવા તેનાં કેપ્સ્યુલ આવે છે તે રૂમાલમાં ગોઠવી ફોડી તે સુંઘવા રૂમાલ આપવો. પણ એ

ઉપાય બહુજ ન ચાલે ત્યારેજ કરવાનો છે; વારંવાર કરવાથી દરદીને આરામનો વખત ઘટતો જાય છે. ફેફસાંની નળીઓ બહેર મારી કામ કરતી અટકતી જાય છે, ને કાયમની ખરાબી વધે છે. તે ઉપચારનો ઉપયોગ, નજ ચાલે ત્યારે ને બહુજ થોડો કરવાનો છે.

આ દવા હાજર ન હોય તો તેને બદલે નીચેની રીતથી બીડી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

સુરોખારનું પાણી કરવું; રૂપીઆ બે રૂપીઆ ભાર પાણીમાં સુરોખારનો જેટલો ભુકો ગળી જાય તેટલો ગાળવો; તેમાં બ્લાટીંગ પેપરના કકડા બીડી વળાય તેટલા બોળી તેને જરા સુકવવા; જરા સુકાયા બાદ જરા ભીના હોય ત્યાં તેની ભૂંગળી વાળી સળગાવી; અને બીડીની પેઠે ધુમાડો લેવો; તેમ પીવાથી ઘણી વાર ઘણાને સારી અસર થાય છે. હુમલા દરમીયાન ખુલ્લી હવાની બહુ જરૂર છે. બારીબારણાં બંધ રાખવાથી ઉલટું વધારે નુકશાન છે. દમવાળા દરદીનેજ્યારે દમ ચડે ત્યારે ગરમ પાણીમાં રાઈનો ભુકો નાંખી તેમાં ગોઠણ સુધી પગ બોળવાથી તથા કોણી સુધી હાથ ઉપર તે પાણી લગાડવાથી ત્યાં લોહી ખેંચાતા દરદ નરમ પડે છે. રાત્રે સૂતી વખતે લેતાં નિદ્રા પણ આવે છે. સોમલનું પ્રવાહી દાકતરની સલાહથી લેવું. ઘણી વાર તે બહુ સારૂં માફક આવે છે.

હુમલો ન ચડયો હોય તે દરમીયાન ખાવા પીવાનું બહુજ સંભાળવું. દમના દરદીએ ભૂખ વેઠવી. રાત્રે તો નજ ખાવું. બપોરનું પણ બહુ તાણીને ન જમવું. જેમ ભૂખ ખેંચે તેમ સારૂ રહે. બરાબર ભૂખ વેઠે તો દમ જડ મૂળમાંથી જાય છે. પણ દમના રોગીઓ તે જાણતા હોય, તેનો અનુભવ હોય, પણ તેમને અપચાથી જઠરની અંદર એક એવી ચીજ પેદા થાય છે કે તે ખોટી ભૂખ લગાડે છે. તેથી તેઓ બહુ ખાઉધરા થઇ જાય છે, કરી પાળી શકતા નથી; જે ચીજથી દમ ચડે છે એમ જાણતા

હોય તેથી દૂર રહી શકતા નથી; લેતી વખતે દમ ચડશે એમ દીવા જેવું સમજે તોપણ તે ચીજ લેઇને હેરાન થાય ત્યારે તેમ ન કરવા નિશ્ચય કરે છે, પણ દમ ઊતરી ગયા પછી પાછા તેના તેજ. ટુંકામાં દમવાળાઓ મન ઉપર કાબુ રાખવા જાય તોપણ રાખી શકતા નથી, એવાં તેનાં જ્ઞાનતંતુ નબળાં થઇ ગયાં હોય છે.

ખોરાક—મરચાં-તેલ-ખટાશ મીઠાશ-વધારે પડતો સ્વાદિષ્ટ-મચ્છી વગેરેથી તદ્દન અલગ રહેનારને દમ તુરત મટી જાય છે.

દમવાળી પ્રકૃતિ હોય તેણે જો પ્રાણાયામની ટેવ રાખી હોય-બંધકોશ ન થાય તેની સંભાળ રાખી હોય, તો તેનો દમ સમૂળો નાશ થઇ જાય છે; કોઇને તેમ તદ્દન બંધ ન પડે તો પણ સહેવાય તેવી સ્થિતિ તો રહે છેજ. છાતી-શરીરને મજબૂત કરવા એકજ રસ્તો છે કે દરેક રૂતુ સહન કરતાં શીખવું જોઈએ. થોડી ટાઢ ખાવી તડકો પણ સેવવો ને વરસાદમાં થોડું પલળવું; એમ જો રૂતુની સામે થવાની ટેવ તંદુરસ્તીમાંથીજ હોય તો નજીવા થોડા રૂતુના ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી. તેમાં પણ પાછલી અવસ્થાવાળાએ ૫૦ થી ૬૦ સુધીમાં તો તેવી ટેવ પાડવા બહૂજ જરૂર છે. અને તેથીજ હિંદુઓમાં ત્રીજી અવસ્થા વાનપ્રસ્થ વનમાં-થોડા ખોરાકથી ગાળવાને ફરમાન છે. તે વૈદકીય નિયમને અનુસરીનેજ છે. આજના વખતમાં વનમાં ન વસાય તો પણ હવા-અજવાળું તડકો આવે તેવાં પણ પોતાના ઘરમાં એકાન્તમાં-એકલા બહુ થોડાની સોબતમાં રહેવાથી તે અર્થ સરે છે. દમવાળો પોતાને હાથેજ દુ:ખી થાય; છે. પોતે ધારે તો પોતેજ દમને કહાડી શકે છે. દમ દૂર કરવો એમાં દાકતર-વૈદ-હકીમની સલાહ ભલે ઉપયોગી થાય પણ મૂળ દરદીની પોતાની આદત-સંયમ અને રહેણી કરણીથી જરૂર મટે છે.

દવાથી દમ મટવા જે સંભવ છે તેના કરતાં આદતો સુધારવાથી-ખુલ્લી હવાથી અને ભૂખથી મટવાનો સંભવ સોગણો છે. નવી શોધ તરીકે દમવાળાને દરદીનાજ બળખામાંથી શાસ્ત્રીય રીતે શુદ્ધ બનાવેલી દવાની

ચામડી વાટે પિચકારી દેવાય છે. અને તેથી થોડો વખત ફાયદો દેખાય છે, પણ કાયમને માટે તેથી ફાયદો થયો જોયો નથી. દરદીની શકિત ઘટતી જાય તેથી હુમલા ઓછા કદાચ થાય, પણ નબળાઇ વધી કાયમનું નુકશાન થાય છે. માટે દમ મટાડવાનો ઊંચામાં ઊંચો ને સહેલામાં સહેલો રસ્તો ખુલ્લી હવા, દરેક ૠતુના ફેરફાર સહન કરવા ટેવ પાડવી-ભૂખ વેઠવી-ખાસ સાંજના પાંચ પછી નજ ખાવું કે પીવું, ઝાડો સાફ લાવવો, શેક કરવો, પ્રાણાયામ જેવી કસરતથી ફેફસાંને કેળવવાં, ચાલવાનું રાખવું, સખ્ત પથ્ય પાળવી-ચિંતાથી દૂર રહેવું એજ છે; દવાથી તદ્દન મટી જવા સંભવ નથી.

શ્લેશ્મા-સળેખમ-જુખામ-શરદી.

ઘણી નાજુક તબીઅતવાળાને ઘણી વાર-ૠતુ બદલાતી વખતે અથવા સહેજ ઠંડી લાગતાં કે પાણીથી પલળતાં સળેખમ થઇ આવે છે. ઉપરની ચામડીમાંથી લોહી અંદરના અવયવમાં ભરાવાથી શ્લેશ્મા થઈ આવે છે.

ચિહ્નો—ખાસ કરીને આંખ રતાશ પકડે છે અને તેમાંથી પાણી પડે છે. નાકમાંથી પાણી પડે છે. માથું ભારે રહે છે અથવા દુ:ખે છે. ઠંડી લાગે છે. જરા ધગશ-તાવ આવી જાય છે; વખતે ૧૦૨° સુધી પણ ચડે છે; સાધારણ રીતે ૧૦૦-૧૦૧° સુધી રહે છે. કળતર હાથ-પગ-કમ્મરમાં થાય છે છિંકો આવે છે, ખાવાની રૂચિ બંધ થાય છે. સાદ ભારે થાય છે. વખતે બેસી જાય છે. ગળું સુકાય છે. બહેરાશ આવે છે, તેમ ગંધ પણ ઓછી આવે છે. જીભ-મોઢું બેસ્વાદ થાય છે. બહુજ નાનાં બચ્ચાંમાં અને વૃદ્ધમાં નબળાઇને લીધે શરદીમાંથી છાતીના ભયંકર રોગ પણ થઇ આવે છે. રાત્રીને વખતે અને ઠંડા પહોરમાં દરદ- કળતર વધે છે.

ઉપચાર—શરદીવાળાએ તાવ કે વધારે પડતી કળતર કે નબળાઇ જણાતી હોય તો પથારીમાંજ પડયા રહેવું એ વધારે હિતકર છે.

શરદીની અસર ઓછી કરવા છુટથી પસીનો લાવવા જરૂર છે; તે માટે ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ. તેમ ન બને તો હાથ પગ ગરમ પાણીમાં બોળી ફૂટબાથ લેવો જોઇએ. ફૂટબાથ કે બાથ–નહાયા બાદ કાફી કે સુંઠ મરીનો ગરમાગરમ કાઢો પી, ગરમ ઓઢી, સૂઇ રહેવું જોઇએ. લીમડાના પાનને ઉકાળી બાફ લેવી પણ સારી છે. ખુબ સ્વચ્છ હવામાં રહેવું, શ્લેશ્માવાળાએ પાણી પુષ્કળ પીવું જોઈએ, જેથી પિશાબ–પસીનો સાફ થઇ શ્લેશ્મા કમ પડે. પુરતી કસરત કરવાથી શ્લેશ્મા દબાય છે. ભૂખ વેઠવાથી પણ ઘટે છે. દવામાં ઝાડો સાફ લાવવા,–પીસાબની દવા સાથે ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા લેવી જોઇએ.

રાત્રે સૂતી વખતે ડોવર્સ પાઉડર લેવો. બહુ છિંક આવતી હોય તો સુંઘવાની દવા લેવી.

મોરફીઆ હાઇડ્રોકલોરાઇડ ગ્રેન (૨), બીસ્મથ નાઈટ્રેડ ૭ ડ્રામ, સોજા ગુંદરનો ભૂકો બે ડ્રામ, મેળવી સુંઘણી બનાવવી; તેમાંથી ચોથા ભાગ જેટલી જરૂર પડે ત્યારે થોડી થોડી લઈ ચોવીસ કલાકમાં સુંઘવી. અથવા બીસ્મથ સબનાઇટ્રેટ ૧ ડ્રામ, કપુર ચાર ગ્રેન, સોડા બે ડ્રામ, મેળવી તેમાંથી ચપટી ચપટી થોડે થોડે અંતરે સુંઘવું; અથવા યુકેલિપ્ટસનાં સુકાં પાંદડાંને ખુબ ચાવી ગળે ઉતારવાથી પણ શરદી નરમ પડી જાય છે.

છાતી–કપાળ–નાકની દાંડી લમણા ઉપર તજ લવીંગને જાડાં વાટી પાણીમાં ઉકાળી તે લગાડવાં. યુકેલિપ્ટસ તેલ સુંઘવું.

કવીનાઈનની પણ અસર સારી થાય છે. હવા બદલ કરવા કોઈક વાર જરૂર પડે છે.

કેટલાએકની માન્યતા એમ છે કે ઋતુ બદલે સળેખમ થાય એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે, પણ એ મોટામાં મોટી ભૂલ ને ખોટી માન્યતા છે. તેથી ઉલટું તે એમ બતાવે છે કે તંદુરસ્તી એટલી

નબળી છે કે ૠતુના ફેરફાર ખમી શકતી નથી. સારા તંદુરસ્ત માણુસને સળેખમ થાયજ નહીં સળેખમ થાય તે નબળાઈનીજ નિશાની છે.

ખાંસી—ઉધરસ (Bronchitis.)

કારણો—બચ્ચપણ અથવા વૃદ્ધાવસ્થા ઠંડી અને ભેજ શરદી વાળીહવા—અમુક ધંધા—જેમાં ભીની રજકણો શ્વાસમાં જાય; જેમ કે —લોહ, કોયલા, રૂ, અશુદ્ધ હવાવાળાં રહેઠાણો, અંધારાં—હવાની હરફર ન થાય અથવા બહુજ ઓછી થાય તેવાં મકાનો. આસપાસ ગંદકીવાળાં મકાનો.

ઠંડ લાગવાથી ગળાંનો વરમ થાય તેવી ચીજ. મરચાં, તેલ—તળેલી ચીજો વધારે ખાવાથી. ખોરી અશુદ્ધ વસ્તુ ગળામાં જવાથી. લોહીના બગાડથી ફેફસાંના કે બીજા રોગનાં ચિહ્ન તરીકે.

ચિહ્નો—શરદી થવી—ગળાંનું આવી જવું—સાદ બેસવો. સુસ્તી અને તૂટ-કળતર થવી—ઝાડો બંધ—ભૂખ ન લાગે. છાતી ભીડાવી— ખોંખોં થયા કરવું. ઉધ્રસ આવ્યાજ કરવી. બળખા ખુબ- થોડા-તુરત—બહુ ખાંસ્યા બાદ નીકળવા. ગળું ઘરડાવાથી બળખામાં લોહી આવવું, તાવ આવવો, શ્વાસ રૂંધાવો, છાતીમાં સણસણાટ બોલવો, છાતીના ભાગોમાં દુ:ખ થવું.

ઉપચાર—પથારીમાં રહેવું. ગરમ પીણાં ચા—કાફી—દુધમાં થોડું ઘી નાંખી-રાબ—પીવાં. ફુટબાથ લેવો, પસીનો તથા ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા, ઉલટી થવાની દવા, બળખા નીકળવાની દવા, નિદ્રા લાવવા દવા, રાઇનું છાતી ઉપર પ્લાસ્ટર. ટરપેન્ટાઇન સ્ટુપસ, ભીનો શેક, તાકાદની દવા, કોડલીવર ઓઈલ—મધને માખણ મેળવીને, તાવ માટે કવીનાઈન કે પસીનાની દવા. અળશીની પોટીસ, શરીરે—ખાસ છાતી ઉપર ગરમ કપડાં—ફલાલીનની ડબલ બંડી, હલકો ખોરાક; તેલ—મરચાં —ખટાશની કરી પાળવી. તાકાદ માટે લોહભસ્મ કે કવીનાઈન, છાતી

ઉપર ટરપેટાઇન લગાડવું. એક વાર ઉધરસ થયા બાદ ઊથલો ન મારે માટે ઠંડી રૂતુ–વર્ષારૂતુમાં પુરતી સંભાળ.

ક્ષય.

કારણો—

૧ આ રોગ વંશપરંપરામાં ઉતરે તેવો છે.

૨ ઘણે ભાગે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઉમ્મરમાં વધુ લાગુ પડે છે. જે વખત શરીરને વધવાનો છે,–યુવાવસ્થામાં–તે ઉમ્મરમાં વધવાને બદલે ઘટવું શરૂ થાય તેનું નામજ ક્ષય. બાકી ઘટવાને ઉમ્મરે તો દરેક અવયવ અને શરીર ક્ષીણ થાય એ તો સ્વાભાવિકજ છે.

૩ શરીરનો બાંધો નબળો હોય તેને તુરત લાગુ પડે, પણ તે નિયમ રૂપે નથી: ઘણીવાર જોરાવર સારા શરીરવાળાને પણ લાગુ પડે છે.

૪ ધંધો–જે ધંધામાં રજકણો ઉડીને શ્વાસ વાટે ફેફસામાં જાય તેવા ધંધાથી પણ લાગુ પડે છે.

૫ શારીરિક આદતો-બહુ વ્યભિચારીને, હસ્તક્રિયાની ટેવવાળાને, બેસારૂઓને, અકાન્તિઆ અથવા ખાવાપીવામાં અનિયમિત રહેનારાને, ખાસ દારૂ જેવાં કેફી પીણાં વધારે પડતાં વાપરનારને.

૬ શ્વાસ રૂંધાવાથી–પુરતી હવાની હરફર ન હોય તેવાં મકાનો, અંધારાં મકાનો, ઘણાં માણસો એકઠાં થાય તેવાં કામકાજો, જેમાં પુરતી શુદ્ધ હવા ન મળી શકતી હોય.

૭ ભેજવાળાં મકાન કે દેશમાં વધારે થવા સંભવ. જ્યારે ઉંચાઇ ઉપર, પર્વત ઉપર આ રોગ લાગુ પડતોજ નથી; એટલુંજ નહિં પણ ક્ષયવાળાને ત્યાં આરામ થવા સંભવ છે.

૮ માનસિક ચિન્તા, અતિ દીલગીરી, વધારે પડતો અભ્યાસ અથવા તે માટે ફીકર.

૯ બીજા રોગોની નબળાઇથી, ફેફસાંના રોગથી, કસુવાવડથી, વધારે પડતી સુવાવડથી, ધાતુશ્રાવ કે પ્રદરથી કે બહુ લોહી જાય તેવા રોગથી.

૧૦ ચેપથી રોગીના સંસર્ગમાં નબળા બાંધાવાળા બીકણ કે જેના વંશમાં ક્ષય છે તેવા આવવાથી લાગુ પડે છે. ઘણી વાર વહુનો રોગ વરને અથવા વરનો રોગ વહુને લાગુ પડે છે. દરેક ચેપ લાગવા માટે પ્રથમ દરદીની તંદુરસ્તી નબળી હોવી જોઇએ. જો માણસ પુરું તંદુરસ્ત હોય તો તેને ચેપ લાગવા સંભવ નથી. નબળી તંદુરસ્તી, રોગની બીક ને નબળું મન એ ચેપ લાગવા સબળ કારણ છે.

ઉપરનાં કારણોથી ક્ષય થાય છે. ટુંકામાં જે કારણોથી આખું શરીર ઘસાય અથવા ફેફસાં કે આંતરડાં નબળાં પડે તેવાં ગમે તે કારણોથી ક્ષય થાય છે.

ચિહ્નો—ક્ષય તીક્ષ્ણ (Acute) અને જીર્ણ (Chronic) એ બે રૂપમાં થાય છે. તીક્ષ્ણમાં ચિહ્નો જલદી દેખાવ દઈ અને ફેફસાંનો ભાગ તુરત નાશ થઈ છેવટ તુરત આવે છે. બળખામાં લોહી પડે છે. દરદી નબળો થાય છે; ખાઇ શકતો નથી, શ્વાસની મુશીબત વધે છે, તાવ કાયમ રહે છે: ખાંસી બપોરના બેસી રાતના આઠ નવ સુધી ચોક્કસ રહે છે. પસીનો બહુ આવે છે. ખાસ રાતમાં કપડાં બધાં પસીનાથી તરબોળ થઇ જાય છે. બળખા બહુ નીકળે છે. તે ગંધ મારે છે. નબળાઇ અતીશે આવે છે નિદ્રા બહુજ થોડી આવે છે.

નવાઇ જેવી વાત છે કે જ્યારે આ રોગથી દરદી બહુ નબળો થઇ ગયો હોય છે ત્યારે પણ તેને મરણની બીક ન લાગતાં તે જીંદગીને માટે છેલ્લી ઘડી સુધી આશાવંત રહે છે. તેમ થવાનાં કારણ એ કે મન મગજ બહુજ સ્વસ્થ રહે છે એટલે દરદી ભયંકર રૂપ સમજી શકતો નથી. આવા જીવલેણ રોગમાં પ્રભુની અપાર દયાનું એ દૃષ્ટાંત

છે; કેમ કે જે રોગનો ઉપાય નથી અને જેનું પરિણામ નક્કી છે તેવા રોગમાં જો દરદી આશા તજી દે તો તેની શી વલે થાય! માટે એ મહાન્ શક્તિએ આ ડહાપણ ભરેલો નિયમ રાખ્યો છે. કેટલાએક સમજે છે તોપણ આશાવંત તો રહે છેજ. છાતીમાં દુઃખાવો બહુ થાય છે. ખાંસી બહુ આવે છે. બળખા નીકળે તો આરામ રહે છે. બળખામાં લોહી પડે છે. આખરમાં એકલું પરુજ પડે છે, ગંધ બહુ મારે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે બળખાને તપાસતાં તેમાં ફેફસાંના રેસા (Elastic Tissue) દેખાય છે.

તાવ પણ રહે છે. ક્ષયની જીર્ણાવસ્થામાં કાયમ નથી રહેતો રાતના બહુ પસીનો થાય છે. શરીરનું વજન બહુ ઘટી જાય છે. નખ વળી જાય છે છાતી ઉપરના વાળ વખતે સફેત થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે બંધકોશ રહે છે પણ ઘણીવાર ઝાડા થઈ આવે છે. અંત વખતમાં મોઢુ બહુ આવી જાય છે. ઝાડા છુટી પડે છે ને મરણ થાય છે.

ઉપચાર— બની શકે તો ક્ષય શરૂ થયા પહેલાં, થતો અટકાવવાના ઉપચારની જરૂર બહુ છે. તે ન અટકે તો પછી થતાં ચિહ્નોને શાંત પાડવાં જોઇએ અને જીંદગી કેવી રીતે લંબાય તે ઉપર ધ્યાન દેવું જોઇએ; અને તેમ પણ જ્યારે બની ન શકે તેવું હોય ત્યારે સાધારણ તબીયત સારી રહે તથા શાન્તિથી પસાર થાય તેવા ઉપચાર કરવા જોઇએ.

૧ આરોગ્ય સંરક્ષણ અને ખોરાકના નિયમ બરાબર મળવા જોઇએ. ઉંચી બેસણીનું હવાશીલ—અજવાળાવાળું મકાન જોઈએ, ખાસ કરીને સુવાની જગ્યા પુરતી સગવડવાળી, હવાની હરફર થઇ શકે તેવી, ને વધારે પડતાં માણસો સાથે સૂવે તેવી ન હોવી જોઇએ. છાતી ઉપર ગરમ કપડું કાયમ રાખવું જોઇએ. પચે તેવો પૌષ્ટિક ખોરાક—જેવો કે દુધ, માખણ, રાબ વગેરે ભૂખના પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ. સ્ત્રીથી પુરૂષે

અને પુરૂષથી સ્ત્રીએ અલગ રહેવું જોઇએ. દારૂ, અફીણ, બીડી તેવી કુટેવો હોય તો બંધ કરવી જોઈએ. થાક લાગે તેટલું જેમ કામ ન કરવું, તેમ તદ્દન બેસારૂ-આળસુ જીંદગી ન ગાળવી જોઇએ. ચાલવાની કસરત બનતાં સુધી જારી રાખવી જોઇએ. ઊંડા ધીમા શ્વાસ લેવાની ટેવ રાખવી જોઇએ. પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ.

ખોરાક પચે તેવો, થોડો, નિયમિત લેવો જોઇએ. ઝાડો સાફ આવે તેવી દવા જરૂર પડે લેવી જોઇએ.

દવાની બાબતમાં કાબેલ દાકતર વૈદથી કામ લેવું જોઇએ. ખાસ કરીને તાકાદની તથા પાચનની દવાની જરૂર છે. કડવાણી-કરીઆતું કલંબો-લીંબડાની અંતરછાલ વગેરેનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

ક્ષય ઉપર અસર કરનારી દવામાં કોડલીવર ઓઈલ જૂદા જૂદા રૂપમાં શરૂઆતથી નાની માત્રામાં લેવું; પછી અનુકૂળ પડતી માત્રા વધારવી. લોહ જે રૂપમાં લઈ શકે તે રૂપમાં આપવું. માખણ સાથે અથવા મધમાં વસંત માલતી અને લીંડી પીપર અપાય છે. સહસ્ત્રપુટિ અભ્રક બહુ સારૂં કામ કરે છે. કોડલીવર ઓઇલને બદલે-નાળીએરનું શુદ્ધ તેલ-માખણ વપરાય છે.

છાતી ઉપર-રાઇનાં પ્લાસ્ટર-લીનીમેન્ટ ટરપેન્ટાઇન-કેમ્ફર-વપરાય છે. તાવ રોકવા કવીનાઈન અપાય છે જેમને તે અનુકૂળ ન આવે તેને લીમડાની ગળો પણ ફાયદો કરે છે. દુઃખ કમ કરવા અને પસીનો ઓછો કરવા લીનીમેન્ટ બેલેડોના ઉપયોગી છે.

રાતના બહુ પસીના માટે—ઝીંક ઓકસાઈડ ગ્રેન ૨ થી ૪ આપી શકાય છે. તેની સાથે એકસટ્રેકટ ઓફ બેલેડોના અપાય છે. ટીંચર બેલેડોના (Tinct Belladona) અપાય છે. કવીનાઇન સાથે ફટકી (Alum) અને ગંધકની તેજાબ (Acid Sulphuric dil) અપાય છે.

ખાંસી માટે—ગળાની હોય તો પોટસ કલોરેટ-ટંકણખાર

ાગળા માટે—તથા મધ સાથે ગળામાં લગાડવા અપાય છે.

પોટેશ એમોનીઅમ-બ્રોમાઇડ અપાય છે. લવીંગનું તેલ તજના
ેલની બનાવટ, ગ્વાયાકોલ-કારબોનેટ-ક્રીઓસોટ વગેરે જૂદી જૂદી
વા વપરાય છે; પણ તે માટે દાકતરની સલાહ પ્રમાણે જ કરવું જોઇએ.

અગ્નિરસ—સિતોદિપલાદી વગેરે આપી શકાય. ઘણી વાર ઉંચા
વ'તની હવા માફક આવે છે. સુકી ઠંડી હવા અનુકૂળ આવે
. ભેજવાળી હવા અનુકૂળ આવતી નથી. તડકો પુષ્કળ આવવો જોઇએ.
ીમડાનાં ઝાડ નીચે લાંબો વખત દરદી ગાળે તો તેને જલદી આરામ થવા
ંભવ છે. સારી સોબતથી, આનંદમાં વખત જાય તેવી સોબતથી પણ
ાયદો છે. દાઢી મુછ વધારવાથી શરદી ઓછી લાગવા સંભવ છે.

બળખાની અસર બીજાને ન થાય તે માટે તથા દરદીને બહુ સડાની
ાસ દૂર કરવા યુકેલીપ્ટસ સુંઘાય છે. સ્પ્રેરૂપે શ્વાસમાં લેવાય છે. બળખા
વાસણમાં કહાડવા તેમાં ફીનાઇલ જેવી જન્તુઘ્ન ચીજ રાખવી
ોઇએ અને તુરત દૂર ફેંકી દેવી જોઇએ. ક્ષયનો ફેલાવ બળખા ગમે
ાં બેદરકારીથી ફેંકવાથી વધે છે; તેમ ન થાય તે સંભાળવું જોઇએ.

ક્ષયમાં દવા વગરના કુદરત ઉપરના ઉપચાર.

૧ ખુલ્લી હવામાં-જેમ બને તેમ મકાનની બહાર લીમડા જેવાં
ઝાડની નીચે બેસવું ઉઠવું.

૨ પુરતો તડકો અંગ ઉપર આવવા દેવો. ગરમી બહુ હોય તો
ખુલ્લા તડકામાં બહુ ન બેસવું, પણ અજવાળું પુરતું હોય ને
તડકો ઓછો આવતો હોય તેવી જગ્યામાં બેસવું; હરવું, ફરવું
પણ તેવી જગ્યામાં. ગરમ કપડું ઓઢી રાખવું. જો ઠંડી હવા
હોય તો પણ હવા પુરતી લેવી.

૩ હાથ પગ ઠંડા રહે તો ગરમ પાણીથી ભરેલી બાટલી હાથ પગ પાસે ગરમી લાગે તેમ રાખવી.

૪ પ્રાણાયામ–ઉંડા શ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા (Breathing exercises) બહુ થાક ન લાગે તેવી–વખતો વખત કરવી. કલાક કલાકને અંતરે થોડા થોડા પ્રાણાયામ થયા કરે તો વધારે સારૂં. શ્વાસ ઉંડા લેતાં કે મૂકતાં દુ:ખ થતું હોય તો તેટલા જોરથી શ્વાસ ન લેવા મૂકવા, પણ સહેવાય તેવાં દુ:ખની પરવા ન કરવી.

૫ ચાલવાની પૂરતી કસરત સવાર સાંજ લેવી.

૬ ખોરાકમાં ગાયનું દુધ લેવું. ફળ જે માફક આવે તે લેવાં. જેને માંસનો ખોરાક ખપતો હોય, લેવાની ટેવ હોય, તેણે પાચનના પ્રમાણમાં લેવો. જો કે દુધ જેટલો તે ફાયદાવાળો નથી આજ ધોરણ ઉપર કોડલીવર ઓઇલ કામ કરે છે. કોડલીવર ઓઇલ લેવા ન માગતા હોય અથવા હજમ ન થતું હોય અથવા વાસને લઇને પી શકાતું ન હોય તો તેને બદલે માખણ, લીલાં નાળીયરની અંદર નાળીઅર બંધાતું હોય તે તાજું નાળીએર–કોપરેલ તેલ પણ લઈ શકાય છે.

૭ ઝાડા થઇ જતા હોય તો ગરમ પાણી પીવાથી કંઇક રાહત મળે છે–પણ તે છુટથી પીવું જોઇએ.

૮ હાથથી શરીરના ભાગની ચામડી ઘસીને અથવા ચામડી ઉપર ઝીણું લુગડું પોચે પોચે હાથે ફેરવી દરદીને સારૂં લાગે તેમ કરવાથી પણ સારી રાહત મળે છે.

૯ વખતોવખત ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ. દિવસમાં બે વાર ન બને તો પણ એક વાર સારી પેઠે પાણીથી નહાવું જોઇએ. પાણી ઠંડી ન ચડે તેવું ગરમ જોઇએ.

૧૦ બળખામાં લોહી પડતું હોય તો ઠંડા પાણીમાં બોળી છાતી ઉપર કપડું રાખવું જોઇએ. શરીરને તે વખતે પુરતો આરામ દેવો જોઇએ. લીંબુ ચુસવાથી પણ અથવા લીંબુનું શરબત પીવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૧૧ ક્ષયના દરદીને કંઇ દવા ન દેતાં માત્ર એકલા દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને આર્ય વૈદ્યો તો એટલે સુધી કરી રખાવે છે કે તૃષા લાગે તો પણ દુધજ પીવાની છુટ રાખે છે. તેમ અમુક વખત રાખ્યા પછી સોનાનો વરખ, વસંતમાલતી, સહસ્રપુટિ અભ્રક–પીપર મધ-માખણ સાથે નાની માત્રામાં આપવાથી લાંબો વખત સેવન કરે ને સાથે સાથે ખુલ્લી–હવા-તડકો–જોઇતી એટલે થાક ન લાગે તેટલી ચાલવાની પ્રાણાયામની કસરત કરે, અને મન શાંત રહે તેવું વાંચન, ગાયન, રમત ગમતમાં મન રોકાએલું રહે તો આરામ થવા ઘણો સંભવ છે. ક્ષયમાં તાવને રોકવા વધારે પડતી દવા ન લેવાય પણ પેટ ઉપર પલાળેલી સ્વચ્છ માટીને કપડાંમાં લપેટી રાખવામાં આવે ને ગરમ થયે બદલાવવામાં આવે, થોડું થોડું જરા નવશેકું પાણી કે મોળી ચા કે કાફી આપવામાં આવે તો તાવ નરમ રહે છે. બહુ તાવ હોય તો ઠંડા પાણીથી **સ્પંજ** કરવું જોઇએ. સ્પંજ–એટલે વાદળી કે ટુવાલ કે કપડું ઠંડા પાણીમાં બોળી લપેટવું–ફેરવવું. રાત્રે સુતી વખતે લીમડાના પાનની બાફ પણ જરૂર પડે અપાય છે. થોડો તાવ બહુ હરકતકરતા નથી. બીજો ખોરાક માફક ન આવે તો એકલાં દુધ–ફળનો રસ–અથવા ફળ ઉપર રહેવાથી તાવ ઓછો રહે છે ને આરામ મળે છે. મન આનંદમાં રહે તેવું વાંચન–રમત ગમત–સુગંધી પદાર્થનું સેવન–શુદ્ધ પુષ્કળ હવા એજ તેનો ઉપાય છે.

છાતીની મુંઝ–(Angina Pectoris)

કારણ—છાતીની મુંઝ ઘણી વાર હૃદય (Heart)ના રોગવાળાને

થાય છે. તેનાં કારણમાં જ્ઞાનતંતુ અને લોહીની નસોની ખેંચ એ હોય છે. કોઇકવાર હૃદય (heart) તંદુરસ્ત હોય તેવાને પણ અચાનક થઇ આવે છે. તેનાં કારણોમાં નીચેનાં મુખ્ય છે; શરીરને બહુ થાક લાગે તેવું શારીરિક કામ, ઠંડ લાગવાથી, મન ઉપર ખુશી કે બહુ દીલગીરી થાય તેવા અચાનક ખબર મળવાથી, વધારે પડતું ને ભારે ખાવાથી અને વખતે પેટની અંદરના અવયવોના રોગથી થાય છે.

ચિહ્નો—છાતીના લગભગ મધ્ય ભાગમાં અને સહેજ મધ્યથી ડાબી બાજુ સખ્ત ભીડાય છે. તેમાં દરદ થાય છે. શૂળ વખતે જોરથી નીકળે છે. શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે અને બહુજ મુશ્કેલીથી દુઃખથી લેવાય છે–ડાબી ભૂજાની બહારની બાજુ બહુ કળે છે. દુઃખ થાય છે. ચહેરો ફીકો-ચિંતાવાળો પસીનાવાળો થાય છે. શરીરના બીજા ભાગ પણ ઠંડા–ફીકા અને સુકા પડી જાય છે. દાંત કડકડે છે–ટાઢ વાયા કરે છે, ઉબકા આવે છે, કોઈ વાર ઉલટી થાય છે. અને સખ્ત હુમલો હોય તો દરદી બેશુદ્ધ થાય છે, અને તાણ ખેંચ પણ આવી જાય છે.

આવા હૂમલા વખતોવખત થાય છે અને કોઇક વાર મરણ પણ થાય છે.

એક વાર જેને હૂમલો થયો તેને ઉપરનાંમાંથી કોઇપણ કારણ સહેજ મળતાં ફરી હૂમલા થયા કરે છે.

ઉપચાર—ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. તેથી દરદ ઓછું–સહેવાતું થાય છે. એકવાર હૂમલો થયો હોય તેણે ઉપરનાં કારણને પ્રસંગજ ન મળે તેમ વરતવું જોઇએ. વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઇએ; ભારે ન ખાવું જોઇએ; વધારે ન જમતાં થોડી ભૂખ વેઠવા કાયમની ટેવ પાડવી જોઇએ.

દુઃખાવો હોય તે વખતે છાતી ઉપર શેક–રાઇનું પ્લાસ્ટર–ચોળવાની દવા (લીનીમેન્ટ કલોરોફાર્મ અને લીનીમેન્ટ બેલેડોના, નાઇટ્રીટ ઓફ

એમીલ સુંઘાડવું, પણ તે દાકતરે અથવા એકવાર દાકતરે બતાવી તેણે સૂચના આપ્યા પ્રમાણે. પોતાથી બેદરકારીથી સુંઘવાથી ઉલટું નુકશાન થાય છે. નાઈટ્રોગ્લીસીરીન થોડી માત્રામાં અપાય છે. ઉપરાંત સતેજ (Stimulant) શામક (Sedatives) કે ખેંચ તાણ–ઓછી કરે તેવી (Anti-spasmodic) દવા અપાય છે. પણ તે દાકતરે બતાવ્યા પ્રમાણે અપાવી જોઇએ.

આ છાતીની મુંઝમાં દાકતરની મદદની પુરી જરૂર છે અને તે તાત્કાલિક; તે વગર દરદી દુઃખી થાય છે અને અચાનક મરણ પણ થાય છે. સોમલનું પ્રવાહી (Lyq. awenic) નાં થોડાં ટીપાં જમ્યા બાદ પાણીમાં ફરી મુંઝ ન ચડવા આપવાં જોઇએ. અને તે થોડા દિવસ જારી રાખવાથી ફરી મુંઝ ચડતી નથી.

મૂર્છા–ચકકરી આવવી.

હૃદય (Heart) કોઇ વાર જ્યારે અચાનક કામ કરતું અટકી જાય છે ત્યારે મૂર્છા આવે છે. દરદી ઉભો હોય તો એકદમ બેસી જાય છે, વખતે પડી પણ જઇ અચાનક બેશુદ્ધ થઈ જાય છે.

કારણો—નબળા બાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોને–ખાસ સ્ત્રીઓને–જલદી ઉશ્કેરાય કે દીલગીરી કે લાગણી થાય તેવાને-કોઈ કારણથી લોહી બહુ ગયું હોય તેથી–લોહીના બગાડથી–પાંડુમા થયો હોય એટલે જેને લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળું અને ફીકું પડી ગયું હોય તેને; હૃદય (heart)ના રોગથી; બહુ તમાકુના વપરાશથી; બહુ બળવાથી; પીશાબની નળી પસાર કરવાથી; શરીરના કોઇપણ ભાગ ઉપર કાપકુપ કરવાથી, બહુજ ખરાબ ગંધ કે તેવા અવાજથી; શરીરના કોઈ ભાગમાંથી જમીને બેઠા હોય તે વેળા પેટ ઉપર પાટુ લાગવાથી; શરીર જ્યારે બહુ ગરમ હોય ત્યારે વધારે પડતું થંડુ પાણી પીવાથી; બહુ ખાવાથી; અપચાથી; શરીરના કોઇ ભાગમાંથી લોહી બહુ વહેવાથી

જેવા કે અર્શમાં લાગી નસ તુટવાથી; અને તેવાં બીજાં કારણોથી મૂર્છા આવી જાય છે.

ચિહ્નો—ચક્કર, ડોલ, આવે છે. મોળ ઉબકો આવે છે. ચહેરો ફીકો પડે છે, ચહેરા ઉપર પસીનો વળે છે. ઠંડ થોડી વાય છે, બેશુદ્ધિ થોડી આવે છે. દરદી એકદમ બેસી જઈ વખતે પડી પણ જાય છે. નાડી પાતળી–નબળી–ઉતાવળી ચાલે છે, અને તે ધીમે ધીમે અનિયમિત અને ધીમી પડી જાય છે. આંખે અંધારાં આવે, કાનમાં અવાજો આવે, શ્વાસ બહુ ધીમો ચાલે, નિઃશ્વાસ (નિસાસા) વખતોવખત લે; ઝાડો પિશાબ છુટી જાય, અને વખતે થોડી ખેંચ આવે છે; બેશુદ્ધિ થઇ જાય છે–હીસ્ટીરીઆ અથવા મગજના રોગવાળાને પણ અચાનક ચકકરી આવી જાય છે.

ઉપચાર—દરદીને એકદમ સૂવાડી દેવો–માથું નીચું રાખવું; ગળા અને છાતી ઉપર તંગ પોષાક હોય તો ઢીલો કરવો; ખુલ્લી હવા ખુબ આપવી; આસપાસ ટોળું વાળી ન ઉભવું; દીલ, છાતી, હાથ, પગ, ઉપર ધીમે ધીમે હાથથી ઘસવું; ઠંડુ પાણી ચહેરા ઉપર જોરથી ચાર પાંચ વાર છાંટવું; એમોનીઆ સુંઘાડવું; ડુંગળીનો ગાંઠીઓ હાથેથી કચરી તે નાકથી જરા છેટે ધરવો એટલે તેમાંથી એમોનીઆ નીકળશે; અથવા સ્મેલીંગ સોલ્ટ નાક આગળ ધરવું; નાકને આંગળી વચ્ચે લઇ જરા મસળવું: છાતી પેટ ઉપર લીનીમેન્ટ એમોનીઆ કે કપુર કે ટરપેન્ટાઇન લીનીમેન્ટ ચોળવાં; ગરમ પાણીની બાટલીથી ઠંડા ભાગ શેકવા; શ્વાસ બરાબર ન ચાલે તો દરદીના હાથ બે કોણીથી પકડી તેના માથા ઉપર લઇ જઈ પાછા તેની છાતીથી દબાવી, શ્વાસ લેતો થાય તેમ કરવું; છાતી–હૃદય ઉપર પોચે હાથે હથેલી ઠબકારવી, જેથી હૃદય સચેત થશે.

છાતીનો ધબકારો વધવો—Palpitation.

કારણ—હૃદયના રોગથી, વધારે પડતું ખાવાથી, બહુ ભારે

જમવાથી, બંધકોશથી, વાયુ રોકાવાથી, પેટ ચડવાથી, હૃદયના કે મૂત્રપિંડના અમુક રોગથી, તમાકુ, દારૂ, જલદ ચા-કાફીથી પણ ધબકારો વધી જાય છે. વાઇ, હિસ્ટીરીઆ એવા રોગથી, વધારે પડતાં મૈથુનથી, બહુ સફેત પાણી જવાથી-પ્રદરથી-જેથી હૃદય નબળું થઇ શકિત ઘટે તેથી, વધારે પડતી મહેનતથી પણ ધબકારો થઇ આવે છે. સ્ત્રીઓને-બહુ જાડાં સ્ત્રી પુરૂષોને અને મોટી ઉમ્મરવાળાને બહુ થાય છે. જેમ અટકાવ-ઋતુ બંધ થયાથી પણ થઇ આવે છે. તેમ વાંધાંથી, એટલે અટકાવ વખતે અને પછી બહુ લોહી પડવાથી પણ થાય છે.

ચિહ્નો—છાતીના ધબકારાની સંખ્યા-જોર વધે છે અને તેને લઈ મુંઝવણ-બેચેની પણ વધે છે. ચહેરો વધારે પડતો લાલ-ચળકતો થઇ જાય છે. શ્વાસ પકડાઇ જાય છે, એટલે લેવાતો નથી માથું બહુ દુઃખે છે. માથાં ઉપર લોહી ચડી જવાથી ચક્કરી આવે છે. નાડી જોસથી ચાલે છે.

ઉપચાર—શામક-જેવાં કે પોટેસ બ્રોમાઇડ-કસ્તુરી જેવી, સ્નાયુ શિથિલ કરનારી દવાઓ (Anti-spasmodic) તાકાદની દવા-લોહ જેવી; છાતી હૃદય ઉપર બેલેડોના પ્લાસ્ટર; જુલાબ કે વાતહર; અને જે ચિહ્નો હોય તે દૂર કરવા યોગ્ય ઉપચાર; આરામ લેવો, ભૂખ વેઠવી, અને મન ઉશ્કેરાય એવાં કામ કે કારણથી દૂર રહેવું.

જલોદર—(Ascites)

કારણ—કલેજાંમાં જાતી પોરટલ વેન ઉપર દબાણ થતાં લોહી બરોબર ફરી ન શકતું હોવાથી, પેટમાંનાં પડખાં, પાણી એટલે લોહીની નસોની દબાણમાંથી બહાર ઝરતું પ્રવાહી એકઠું થઇ પેટ વધે છે. ખાસ કરીને જ્યારે યકૃત લાંબા વખતથી સંકોચાયેલું રહે છે ત્યારે તેમ થાય છે. તેજ પ્રમાણે પેટમાંથી જતી બીજી નસોનાં

દબાણથી કે ફેફસાં કે હૃદયના રોગથી. નસો ઉપર દબાણ થવાથી થાય છે. કેટલાએક ચામડીના રોગથી. મૂત્રપિંડના રોગથી, પણ થાય છે. બહુ ઠંડી લાગવાથી પણ થઇ જાય છે.

ચિહ્નો—પેટ ભારે લાગે છે; ભરાવો થયો જણાય છે એટલે ઉપડેલું જણાય છે; પચાવનાં અવયવો પર દબાણ થવાથી અપચો રહે છે; બંધકોશ રહે છે; પવન બહુ છુટે છે; વખતે ઉલટી થાય છે; હૃદયના ધબકારા વધે છે; બેચેની જણાય છે; વખતે મૂર્છા પણ આવી જાય છે. પગ ઉપર સોજા ચડી આવે છે અને આખા શરીરના ભાગમાં પણ સોજા જણાય છે. ચામડી સૂકી અને લુખી થઇ જાય છે. પિશાબ થોડો ને ઘાટો આવે છે. પિશાબમાં ચિકાશ (albumen) જાય છે. ડુંટી ખેંચાઇ જઈ દેખાવી તદ્દન બંધ થાય છે; શ્વાસ માત્ર ઉપલા ભાગથીજ લેવાય છે; પેટની અંદર પાણી છે એમ પડખાંભર થવાથી કે બેઠા થવાથી ભાગ ઉપડેલા જણાય તેથી અને પાણીના થડકાથી જાણી શકાય છે.

જલોદર—એટલે પાણીનો પેટમાં ભરાવો—મુખ્ય કરીને યકૃતના રોગથી થાય છે; તે શિવાય હૃદય અને મૂત્રપિંડના રોગથી થાય છે. તે ઓળખવા સાધારણ રીતે નીચેની હકીકત ઉપયોગી થઇ પડે છે.

જ્યારે પ્રથમ સોજો હાથ પગના છેવટ ભાગથી શરૂ થયા બાદ લાંબે કાળે પેટમાં પાણી ભરાય ત્યારે ઘણે ભાગે હૃદયનો,-(Hearts કે Lungs) ખાસ હૃદય કે ફેફસાંનો રોગ મુખ્ય કારણ છે. જ્યારે પ્રથમ સોજો ચહેરા ઉપર, કપાળ ઉપર, આંખના પોપચાં નીચે, શરૂ થાય ત્યારે ઘણે ભાગે મૂત્રપિંડનો રોગ કારણ હોય છે; ત્યાર બાદ બીજા ભાગ પેટ પગમાં ફેલાય છે. આ સોજાવાળા ભાગને આંગળીથી દબાવતાં જે ખાડો પડે તે પાછો ભરાતાં જરા વખત લાગે છે. તેમ શરીરનો રંગ પણ સફેત ફીકાશ પડતો રહે છે.

જ્યારે પ્રથમ પેટ ઉપર સોજો થઈ પછી હાથ પગ ઉપર થાય છે ત્યારે યકૃતના રોગથી થાય છે. તેમાં શરૂઆતમાં કોઇવાર કમળો થાય છે. ઉપરનાં ચિહ્નો ધ્યાનમાં રાખવાથી મૂળ રોગ શું છે તેનું અનુમાન થઈ શકે છે.

ઉપચાર—જ્યારે શરૂઆત હોય છે ત્યારે જુલાબો આપવાથી: પિશાબ લાવવા મૂત્રલ દવા આપવાથી, અને પસીનાની દવા આપવાથી ફેર પડે છે. જે અવયવના રોગથી થયો હોય તેનો ઉપચાર કરવો જોઇએ. પાણી પીવા ઓછું આપવું જોઇએ. નીમક વાળી અને પાણી પેદા કરે તેવી ચીજો ઓછી આપવી જોઈએ, એટલે પચવામાં ભારી ચીજ, ઘી, અડદ, ચણ્યા, ઘઉં, વાલ, સાકર, ખાંડ જેવી ન આપવી જોઇએ. પ્રવાહી ખોરાક દુધ શિવાય ઓછો અથવા તદન ન આપવો જોઈએ. પાણી કઢાવવું જોઇએ. જો કે મૂત્ર રોગને આરામ ન થયો હોય તો પાણી કઢાવવાથી થોડો વખત આરામ રહે પણ ફરી ભરાઈ આવે છે.

પુરતો આરામ દેવો જોઈએ. બીજા ઉપચિહ્નોની દવા કરવી જોઇએ.

ઉલટી.

કારણો—ઉલટી ઘણે ભાગે પેટનાં કારણથીજ થાય છે, વખતે મગજ ઉપરની અસરને લઇને પણ થાય છે.

પેટનાં કારણો—

પેટની અંદર ન પચે તેવી અથવા વરમ લાવે તેવી ચીજ દાખલ થવાથી તે દૂર કરવા ઉલટી થાય છે. ખોરાકમાં જીવતી માખી આવવાથી,

મગજનાં કારણોમાં—

હીસ્ટીરીઆ કે વાઈથી; ન ગમતી ગંધથી,–જેમકે કેટલાએકને ડુંગળી, લસણ, હીંગ જેવી ચીજની સહેજ ગંધ આવતાં ઉલટી થઈ જાય છે. ફીરમીયાના ઉછાળાથી–સારણ ગાંઠથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી, બહુ ખાંસીના જોરથી, દરીઆમાં મુસાફરી કરતી વખતે, આધાશીશીથી, મગજના બીજા રોગથી.

ઉપચાર—જે કારણ જાણવામાં આવે તે દૂર કરવું–જેમકે અણગમતી ગંધથી આવતી હોય તો તેથી દૂરજ રહેવું. વરમ લાગે એવી કે અપાચ્ય કંઇ પણ ચીજ પેટમાં ગઇ હોય ને પુરતી ઉલટી ન થઇ ગઇ હોય તો દવાથી ઉલટી કરાવવી. મગજના કારણથી ઉલટી થતી હોય તો દરદીને ઉલટી દબાવવા યત્ન કરવા કહેવું. જ્યાં સુધી ઉલટી બંધ ન થઈ હોય ત્યાં સુધી કાંઈ ખોરાક–કે પીણું આપવાંજ નહીં, એટલું જ નહીં પણ છેલ્લી ઉલટી થયાને ચાર પાંચ કલાક ગયા બાદજ બહુજ થોડું આપવું, અને તે પણ બને તો બરફના ઠંડા પાણી કે સોડા-વોટર સાથે થોડું થોડું આપવું. જે સ્થિતિથી ઉલટી ઓછી આવે તે સ્થિતિમાં રહેવું, જેમ કે કેટલાએકની સૂવાની સ્થિતિમાં, પડખાંભર રહેવાથી, કેટલાએકને અઢેલી બેસવાથી, ઓછી ઉલટી આવતી હોય તો તેમ કરવું. આરામ આપવો. ખુલ્લી હવામાં દરદીને રાખવો, દરીઆની મુસાફરીથી ઉલટી થતી હોય તો તે વખતે બહુ પવન આવે ત્યાં ચત્તા સુઇ–પડી–રહેવાથી ઉલટી મોળ–ઓછાં આવે છે. દરીઆનાં પાણીના કોગળા કરવાથી કોઇકને ઉલટી બંધ થઈ જાય છે. દરીઆ સામું ન જોવાથી ઉલટી ઓછી થાય છે. દવામાં–બરફની નાની નાની કકડી ચુસવી, કોઈપણ રીતથી થોડું અફીણ, પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર,–મોઢામાં ચપટી ભરી મરીના દાણા લઇ ખુબ ચાવવા, અને તે મોઢું તીખું રહે ત્યાંસુધી ચાવવા. સોડાની ભુકી આપવી; પેટ ઉપર કેટલીકવાર રાઇથી આરામ ન થાય તો લીનીમેન્ટ બેલેડોના કે કલોરોફોર્મ ચોળવાથી આરામ થાય છે.

કેટલીકવાર ક્ષયના કેસમાં બળખા સાથે લોહી જાય તે ઉપરાંત પેટનું પડ છોલાયું હોય તેથી ઉલટી સાથે લોહી પણ જાય છે. જે રોગનું તે ચિહ્ન હોય તે રોગની સારવારથી ફેર પડે છે. ઉપરાંત દરદીને આરામ પુરતો દેવો, સુતો રાખવો. લોહ, અરગટ વગેરે દવા દાકતરની મદદથી દેવી, કેટલીકવાર જુલાબ–એનીમા–દેવા જરૂર પડે છે. ઉલટી

બંધ થયા બાદ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક કંઇ ખોરાક નજ આપવો. ખોરાકથી ઉલટી વધે છે. ભૂખ લાગી હોય તોપણ આ સાવચેતી બરાબર રાખવી

બદહજમી–અપચો–(Dyspepsia–Indigestion)

કારણો–કેટલીકવાર પેટની સાથે, કેટલીકવાર આંતરડાં સાથે અને મોટે ભાગે ખોરાકની ઉપર આધાર રાખે છે.

(૧) ખોરાકની સાથે સંબંધ રાખતાં કારણો–વધારે પડતું ખાવું, ઉતાવળે ચાવ્યા વગર ગળી જવું, પુરતું ન ચાવવું, પુરતી લાળનું પેદા ન થવું, અને જલદી ગળવાથી, અથવા ન ચાવવાથી અને વૃદ્ધાવસ્થામાં લાળ પુરી પેદા થતી નથી, દાંત સડી–પડી ગયા હોય તેથી, અનિયમિત વખતે ખોરાક લેવાની ટેવ–વધારે વખત અને વધારે ખોરાક લેવાની ટેવ, બરાબર ન રંધાએલો ખોરાક કઠોળ જેવી અપાચ્ય વસ્તુ, નથી પચતું એમ જાણ્યા છતાં ખાવાની ટેવ, કાચાં પાકાં કઠોળ સ્વાદ માટે ખાવાની ટેવ, જમતી વખતે વધારે પાણી પીવાની ટેવ, જમવા વખતે બહુ વધારે પડતાં, પ્રવાહી ખાણાં દાળ–કઢી ઓસામણ–દુધ–છાશ-લેવાની ટેવ, બહુ મસાલા ખાવાની ટેવઃ આવી ખોરાકની ટેવોથી અને ખરી કડકડીને ભુખ લાગ્યા વગર ખાવાથી અપચો થાય છે. અપચાવાળા દરદીઓમાં નેવું ટકા ઉપરમાંનાં કારણો હોય છે.

(૨) જઠર રસના ફેરફાર –

જઠરરસ–વધારે પેદા થતો હોય. ઓછો પેદા થતો હોય–અથવા બીલકુલ પેદા ન થતો હોય, ખરાબ જાતનો પેદા થતો હોય; જઠર રસમાં મુખ્યત્વે કરીને ખટાશવાળો (gastric acid) અને પેપસીન નામનો પાચક રસ (Pepsin) એ બે હોય છે: તેના પ્રમાણમાં–જાતમાં ફેરફાર થવો; બીજા રોગના કારણથી આ જઠર રસની બનાવટમાં બગાડ થતો હોય, પેટના પડના રોગથી, પેટની

દીવાલ જેની બનેલી છે તે સ્નાયુઓ ઢીલા, શકિતવગરના, અથવા સંકોચાએલા રહી નકામા થઇ ગયા હોય તેથી, લોહીના બગાડથી, જઠરરસ ખરાબ પેદા થતો હોય તેથી, મગજ ઉપરની અસરથી, વધારે પડતી ચિંતા–ફીકર–દીલગીરીથી, કોઈકવાર અતિ ખુશાલીથી, મગજના રોગથી, જ્ઞાનતંતુ નિયમિત કામ ન કરતાં હોય તેથી, આવાં આવાં આવાં જઠર રસનાં કારણે પણ અપચો રહે છે.

(૩) પેટની દીવાલ બરાબર સંકોચાતી ન હોય અથવા પેટની અંદર જવાનો માર્ગ અને પેટમાંથી આંતરડાંમાં ખોરાક જવાના માર્ગની અડચણ હોય તેથી, ખોરાક પેટમાં લાંબો વખત પડી રહેતો હોય અથવા પચ્યા અગાઉ જલદી આંતરડાંમાં ધકેલી દેવાતો હોય તેવી હરકતોથી પણ અપચો થઇ જાય છે. તમાકુ, ચા, દારૂ, કોફી અફીણ, ભાંગ, જેવી ચીજોની હાજરીથી પણ અપચો થઈ જાય છે. મન ઉપરની અસરથી પણ થાય છે, જેમ કે ફીકર, ચિન્તા–દિલગીરી–શોક વગેરેથી, ગરમ મસાલા તથા તેજાના જેનાથી મૂળ ચીજનો સ્વાદ ઢંકાઈ જાય તે ચીજનો કુદરતી સ્વાદ ને સુરસ જાણવામાંજ આવતાં નથી તે પણ અપચો કરે છે.

અપચાનાં ચિહ્નો.

જમ્યા બાદ ઠીક નથી રહેતું. સુસ્તી આવે છે, દુઃખાવો થાય છે, ભુખ બરાબર લાગતી નથી, કાળજું––છાતીમાં બળતરા થાય છે, રૂચિબંધ થાય છે, મોઢું બેસ્વાદ થાય છે. કેટલીક વાર પેટમાં ભુખ હોય છે પણ જીભનો સ્વાદ તદન જતાં ખોરાક લેવાતો નથી.–તરસ–તૃષા–લાગતીજ નથી, અથવા બહુજ લાગે છે. ખોરાકના સડાથી પેટનો ભરાવો જણાય છે. બહુ બદબો મારે તેવો પવન છુટે છે, ઉપરા ઉપર ઓડકાર આવે છે, ધચરકા આવે છે, મોઢાંમાંથી પાણી બહુ છુટે છે, મોઢું વાસ મારે છે, મોઢું ખટાશવાળું રહે છે; મોળ, ઊબકા આવે છે, પેટમાં આંતરડાંમાં આંકડી આવ્યા કરે છે. શ્વાસ ગંધાય છે, દાંત

દુઃખે છે, દાંત ખાટા થઇ જાય છે; પેઢાંમાં સડો થઇ પરૂ નીકળે છે; જીભ, મો, ગલોફાં આવી જાય છે, તેમના ઉપર ચાંદા પડે છે, ઝાડા બહુજ થાય છે અથવા બંધકોશ રહે છે; વખતે ઉલટી પણ થાય છે; તાવ આવી જાય છે, ચીડીઓ સ્વભાવ થઈ જાય છે, ગમગીની દીલગીરી રહ્યા કરે છે, કંઈ કામકાજમાં ચિત્ત લાગતુ નથી; માથું દુઃખે છે, ખોટા ખ્યાલ–સ્વપ્ના આવે છે, અને જીવતાં મૂઆ જેટલો મુઝાય છે.

ઉપચાર—પેટમાં અપચો કરે તેવી ચીજ કે ખોરાક હોય તે ઉલટી કરાવી કહડી નાંખવો. ખરી કડકડતી ભૂખ વગર નજ જમવું, ખોરાક નિયમિત વખતે, થોડો, લાંબે અંતરે, લેવા ટેવ પાડવી; જે ચીજ જેને માફક ન આવતી હોય તે તેણે હરગીજ નજ લેવી; પ્રમાણ ઓછું લેવું. પેટના ચાર ભાગ કરવા; એક ભાગ હવા માટે ખાલી રાખવો; એક ભાગ પાણી માટે રાખવો ને બે ભાગ જેટલો ખોરાક લેવો. ટુંકામાં જમ્યા બાદ પેટ થોડુ ખાલી રહે તેમ કરવું, પણ પેટ તણાય તેટલું ન જમવું. જ્યારે ભારે મિષ્ટાન્ન અને બહુ ઘીવાળું ને પચવામાં કઠણ ખોરાક જમવામાં આવે તે વખતે ખાસ જરા ભૂખ્યા ઉઠવા ટેવ રાખવી.

ખોરાક જેમ સાદો લેવાતો હોય તેમ તંદુરસ્તી સારી રહે. મજૂર વર્ગ માત્ર રોટલી ને ચટણીથી લાગી ભૂખે જમે છે ને પુરતી મહેનત કરે છે; તેવાઓમાં અપચો જ્યારે થતોજ નથી, ત્યારે સુખી–પૈસાદાર–લોકો સાદો ખોરાક ન લેતાં વધારે ઘી–સાકર–દુધવાળો ખોરાક, અને તે પણ ઠાંસી ઠાંસીને–ભૂખ ન હોય છતાં-બીલકુલ મહેનત કર્યા વગર બેઠાં બેઠાં અનેક વાર લે એટલે તેમને અપચો રહે તેમાં નવાઇ નથી; ઉલટું, આટલી અનિયમિત રીતે વરતતાં જેને અપચો બહુજ થોડો થાય છે તેજ નવાઇ છે. તેવાએ પણ સમજવું જોઇએ કે નાની–યુવાવસ્થામાં કદાચ ચાલશે, પણ આધેડ અવસ્થાએ મુશ્કેલી વધશે. ટુંકામાં સાદો, મહેનત કરીને, અને થોડો ખોરાક

લેવાથી અપચો નથી થતો અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે. કેટલીક વાર ખોરાક સાથે કેરી—કેળાં—ખાવામાં આવે છે તે વખતે અપચો થાય છે ને તેનો દોષ એ ફળો ઉપર અપાય છે. ફળ જેવી કોઇ સહેલાઇથી પચે તેવી બીજી ચીજ નથી; જે મોઢામાંજ પાણી થઇ જાય તે ન પચે એમ બનેજ નહી; પણ હકીકત એમ છે કે જમવા વખતે કેરીનો રસ ખવાય તેમાં અથવા કેળાં ખવાય તેમાં, ઘી સાકર નંખાય-વધારે પડતાં ખવાય; વળી, રોટલી કે પુરી સાધારણ રીતે ખવાતાં હોય તેથી દોઢાં બમણાં ખવાય; ને પછી દોષ કેરી કેળાંને દેવાય છે.

નિયમ રાખવો જોઇએ કે ફળમાં ઘી સાકર વગેરે કંઇ નાખવું જ ન જોઇએ, ને રોટલી પુરી હમેશ ખાતાં હોઇએ તેથી ઓછાં ખાવાં જોઇએ; આટલું ધ્યાનમાં રખાય તો કદી અપચો ન થાય.

ફળ માત્ર પચવામાં સહેલાં છે; પણ તે સાથે જે વધારે પડતો ખોરાક લેવાય છે, તેજ નડવાનું કારણ છે એ બરાબર સમજી રાખવું જોઇએ.

જમતી વખતે વચ્ચમાં પાણી પીવાથી જઠર-રસ નબળો થાય છે ને પચાવ થતો નથી.

જમ્યા પછી દરદ થતું હોય તેવાએ તો ખાસ ચાવીનેજ અને સાદો થોડો ખોરાક ખાવો જોઇએ.

પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ચીજ માફક નથી આવતી એમ ચોક્કસ થયું હોય તેણે તો તેવી ચીજથી અલગજ રહેવું જોઇએ. દવા લેવી ને તેવી ચીજ લેવાનો મોહ રાખવો એ ઉલટી તંદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

દવા બાબત—અમ્લ વિરૂધ્ધ (Alkalies) જેવા કે સોડા, પોટેશ, એમોનીઆના ક્ષાર અથવા હાઇડ્રોક્લોરીક ડાઈલ્યુટ, સીન્કોના—ઝેર કોચલું—કડવાણીઓ—કરીઆતું, કડુ—સુદર્શન, કલમ્બો; વાતહર જેવાં કે હિંગ, સુવા, અજમો, પીપરમેન્ટ; ડાકતર વૈદ્યની સલાહથી લેવાં જોઇએ.

કેટલીક વાર અફીણ, સોમલ જેવી દવાની જરૂર પડે છે પણ તે ડાકતર-વૈદ્યજ આપે ત્યારે અજમાવવાનાં છે. આ શિવાય-બીસ્મથ, પેપ્સીન, પેપેન, લેકટોપેપ્ટીન, માલ્ટાઇન વગેરેનો ઉપયોગ પણ દરદી પોતાથી કરી શકતો નથી; તે માટે પણ વૈદકીય સલાહની જરૂર છે.

અપચો જે અવયવની અનિયમિતતાથી, અવયવોની ફરજ બજાવવાની અશક્તિથી કે બીજા કોઈ રોગથી થતો હોય, તેના ઉપચાર કરવા જોઈએ. અપચો થવાની સાધારણ પરીક્ષા એ છે કે પેટ ભારે લાગે, પવન બહુ છુટે, દુઃખાવો રહે, અને જે પવન છુટે તે બહુજ દુર્ગંધ મારે. એવું થાય ત્યારે સમજવું જોઇએ કે સડો થયો છે. તેવે વખતે બે ટંક ભૂખે કહાઢી નાંખવા જોઇએ. જ્યારે જ્યારે જરા બદહજમી જેવું જણાય ત્યારે કારણ શોધી ભવિષ્યમાં તેથી અલગ રહેવું, ને તુરતમાં ઉપવાસ કરી નાંખવો જોઇએ. **ભૂખ્યું તેને કંઈ ન દુઃખ્યું** એ સૂત્ર નાનપણથી બચ્ચાંને ગોખાવી રાખ્યું હોય અને તે પ્રમાણે અમલ કરાવ્યો હોય તો અપચો થઇ શકેજ નહી.

સબ રોગનકે બીચમેં, દવા બડી અપવાસ,
જબ તક શુદ્ધ ક્ષુધા નહિં, ભોજન એક ત્રાસ.

હેડકી.-(Hiccup)

કારણો—વધારે ખાવાથી, વાયુ વધારે તેવી ચીજ ખાવાથી જઠરની કોથળી વધી જવાથી, નબળાઇથી, થાકથી, છાતી કે હૃદયના રોગથી, હીસ્ટીરીઆથી, એમ જુદા જુદાં અસંખ્ય કારણોથી હેડકી થઇ આવે છે.

ઉપચાર—જે મૂળ કારણ હોય તેના ઉપચાર પ્રથમ કરવા જોઇએ: તે નાબુદ થયે પોતાથી મટી જશે. ઉપરાંત—

૧ ઉંડા શ્વાસ લેવાથી ને શ્વાસને બને ત્યાં સુધી રૂંધવાથી એટલે રોકી રાખવાથી મટે છે. ૨૫ થી ૩૦ સેકન્ડ સુધી શ્વાસ રોકવો એમ પાંચ મીનીટ સુધી કર્યા કરવાથી અટકે છે.

૨ ગોઠણને ઉભા રાખી તેને સાથળ વડે પેટની સાથે ખુબ દબાવવાથી અને તેમ થોડી વાર રહેવા દઇ ફરી તેમ કર્યા કરવાથી અટકે.

૩ જીભને બહાર જોસથી ખેંચી પકડી રાખવાથી અટકે છે.

૪ નાકનાં ફોરણાં બન્ને દબાવી બહુ નાને નાને ઘુંટડે ઠંડું કે ગરમ પાણી પીવાથી અટકે છે. દશ પંદર વાર પાવલી ભાર અરધા ભાર ગરમ પાણી ધીમે ધીમે નીચે જોર કરી ઉતારવું જોઇએ.

૫ બન્ને હાથની મુઠ્ઠી વાળી જોસથી મુઠ્ઠી દબાવી રાખવાથી અટકે છે. તેમ અંગોઠાનાં ઉપલાં ટેરવાંને આંગળી વડે જોસથી દબાવી પકડી રાખવાથી અટકે છે.

૬ બહુ હઠીલી હેડકી ઉંચે કડામાં કે દોરડીમાં બન્ને હાથે લટકી થોડી વાર તે સ્થિતિમાં રહેવાથી અટકે છે.

૭ બન્ને હાથથી કમ્મર જોરથી દબાવી રાખવાથી પણ અટકે.

૮ અચાનક ધ્રાસ્કો પાડવાથી કે બીક ઉત્પન્ન કરવાથી અટકે.

ઉપરના કુદરતી ઉપચારથી ન અટકે તો

૧ પેટ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર લગાડવું. તેથી ન અટકે તો પાવલી કે છ આના ભાર રાઇનો ભુકો આશરે પાશેર નવટાંક પાણીમાં પાઇ દેવાથી અટકે છે.

૨ જીભ ઉપર બહુજ થોડું નિમક, અથવા કોઇને ખાંડ, જરા મુકી ગળવા તજવીજ કરવાથી અટકે છે.

૩ છીંક લાવવાથી જેમ કે તમાકુ સુંઘાડવાથી કે છીંક લાવા બીરમથ ને કપૂર જેવી દવા સુંઘવાથી છીંક આવી અટકે છે.

૪ મેન્થોલનું જલદ મિશ્રણ સ્પીરીટમાં કરી તેનાં દશ દશ ટીપાં થોડાં પાણીમાં પાવાથી અટકે છે.

૫ કાળા મરીના ભુકાની ગોળમાં નાની નાની ગોળી વાળી ધીમે

ધીમે ગળવાથી અથવા મરીના દાણા એકલા ધીમે ધીમે ગળી જવાથી અટકે છે.

૬ મોરપીંછનો લાલ ભાગ બાળી તેની રાખની કાગળમાં બીડી વાળી પીવાથી અટકે છે.

૭ સલ્ફોનલ (Sulphona') દશથી પંદર ગ્રેનની માત્રામાં ગરમ પાણીમાં આપવાથી વખતે અટકે છે.

૮ ખોરાસાની અજમાનો કલ્ક (Ext Hyascyamus) ની ચાર ગ્રેનની ગોળી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાથી અટકે છે.

૯ કપુર કાચલીનો ઝીણો ભુકો કરી પાણી સાથે વટાણા જેવડી ગોળી કરી વખતો વખત આપવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦ શણ, હળદર, અડદ, પાવલી પાવલી ભાર લઈ તેને ખાંડી ચાળી ચલમમાં ભરી જોસ્સથી પીવાથી હેડકી મટી જાય છે.

ઘણી વાર હેડકી એટલી હઠીલી થાય છે કે તે અમુક દિવસેજ એટલે કાળે મટે છે; બધા ઉપચાર નકામા નીવડે છે. તેનું એક કારણ એ છે કે દરદી પોતાથી મનથી એમજ દ્રઢતાથી માને છે કે આ હેડકી મને મટશેજ નહિં એટલે તેથી તે બંધ થતીજ નથી; કેમકે મનનો જે ભાગ શ્વાસ, હ્રદયનું ચાલવું વગેરે ક્રિયા નિદ્રામાં ને હરેક વખતે પોતાથી કર્યાજ કરે છે, અને જેના ઉપર આપણો કાબુ નથી અથવા બહુજ જુજ છે તે ભાગમાં દ્રઢતાથી ઠસાઇ ગયું હોય છે, કે હેડકી મટશેજ નહિ, તેથી તે ચાલ્યાજ કરે છે. અમુક કાળ ગયા બાદ દરદી થાકી જઇ નિરાશ થવા આવે છે ત્યારે પોતાથી કંઇ દવા વગર અથવા ગમે તે દવા કે ટુચકાથી મટે છે.

શ્વાસ થઇ ગયા પછી એટલે દરદી મરણ પથારીએ પડયો હોય તે વખતે જે હેડકી થાય છે તે શ્વાસની અડચણનીજ ક્રિયા છે, અને તે વખતે તુરત જીંદગીનો છેડો આવે છે. તે હેડકી એ

આ હડીલી હેડકીથી જુદી છે. તેની દવા નજ હોય. તે વખતનાં દરદીનાં ચિહ્નો તદન જુદાંજ હોય છે, અને તે સહેલાઇથી જાણી શકાય છે; તેમ તે બહુ લાંબો વખત જારી પણ રહેતી નથી. થોડા વખતમાં દરદી મરણજ પામે છે.

બંધકોશ (Constipation)

કારણો—૧ આંતરડાંમાં કંઇપણ એવી ચીજ ભરાઈ ગઇ હોય કે જેથી ઝાડો તેમાંથી પસાર ન થઇ શકે, આંતરડાંની સંકોચાવાની સ્થિતિ કમ થઇ ગઇ હોય, પિત્ત અને આંતરડાંમાં પેદા થતાં પ્રવાહીની પેદાશ ઓછી થવાથી ઝાડો સખત થઇ ગયો હોય, તેથી બંધકોશ થઈ આવે છે. તેમ બહુ ઓછો ખોરાક લેવાયો હોય તો પણ બંધકોશ થાય છે.

૨ જ્યારે ઝાડાની હાજત થઇ હોય ત્યારે ઝાડે ન જતાં ઝાડો રોકી રાખવાની ટેવથી, અનિયમિત વખતે ઝાડે જવાની ટેવથી, ખોરાકમાં ઝાડો સુકવી નાખે તેવા તીખા ગ્રાહ્ય પદાર્થો લેવાથી, બહુ મસાલેદાર ખાવાથી, અફીણ ખાવાની આદતથી, બહુ બીડી પીવાથી, બેસી રહેવાની ટેવથી, અપાચ્ય અને અપથ્ય ખોરાક લેવાથી, મન ઉપરની બહુ ફીકર ચિન્તાથી, પાંડુરોગથી, નબળાઇથી, ગર્ભસ્થાનના રોગથી આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી, પ્રદરથી કે ધાતુ ક્ષયથી કે એવાં એવાં કારણોથી બંધકોશ થઈ આવે છે.

૩ પુરતી શારીરિક મહેનત ન થાય તો બંધકોશ થાય છે.

૪ બેસી રહેવાના ધંધાવાળાને પણ થાય છે.

૫ વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સંકોચવાની સ્થિતિ કમ થવાથી નીચેના ભાગમાં ઝાડો ભરાઈ રહે તે પોતાથી ઘણીવાર આવતો નથી અને તેમાં એકઠો થઇ આંતરડાંની શક્તિને

વધારે નબળી પાડે તેથી પણ બંધકોશ જણાય છે. બંધકોશની ફરીઆદ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીઓમાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

ચિહ્નો—સુકો-સખ્ત મહા મહેનતથી ઉતરતો ઝાડો, પેટમાં દુઃખાવો, પેટનું ચડવું, માથું દુખવું, ખાસ કપાળનો દુખાવો, વખતે બહુ સખ્ત ઝાડો રોકાઇ-નરમ પાણી જેવા ઉપરછલા ઝાડાનું થઇ આવવું, ઝાડે જતાં અસાધારણ જોર કરવું પડે, વખતે જળશ અને કોઇક વાર લોહીનું પડવું, હરસ (અર્શ) (Piles)નું થઇ આવવું, ચીડીઆળી પ્રકૃતિ થઈ જવી, શરીરનું ફીકું પડી જવું, દીલગીરી કે ભ્રમણા જેવી મનની સ્થિતિ થવી, અને શરીરનું નખાઇ જવું એ સાધારણ ચિહ્નો છે.

ઉપચાર—ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ પાડવી, દરરોજ સવારમાં ઉઠીનેજ અને તેમ અનુકૂળ ન આવે તો જે વખત અનુકુળ આવે તે વખતે બરાબર નિયમસર-નિયમિત કલાકે-ઝાડે જવાની ટેવ પાડવી; તે એટલે સુધી કે તે વખતે હાજત ન થાય, તોપણ તે વખતે તો જાજરૂમાં જઇજ આવવું; પછી ભલે ત્યારે ઝાડો ન અથવા થોડો ઉતરે, ને પછી બીજી વાર જવું પડે તેની હરકત નહી; પણ નિયમિત વખતે તો જવાની ટેવ બચપણમાંથીજ પાડવી જોઇએ; અને તેને અપવાદ વગર વળગીજ રહેવું જોઇએ. નિયમિત ટેવવાળાને બંધકોશ થતો નથી એટલુંજ નહિં પણ બંધકોશવાળા નિયમિત વખતે ઝાડે જવા માંડે તો થોડે વખતે તેમને ટેવ પડી જાય છે ને બીજાં કારણ ન હોય તો બંધકોશ આપોઆપ વગર દવાએ મટી જાય છે.

ખોરાકમાં બહુ તીખાશ-મસાલેદાર-ખાવાની ટેવ હોય તો દૂર કરવી. અપાચ્ય અથવા પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેને જે ખોરાકની ચીજથી બંધકોશ થતો હોય તે ચીજ નજ ખાવી. બેસી રહેવાની કે એવી

બીજી જે ટેવોથી ઝાડો રોકાય છે એ જાણવામાં આવે એટલે તેવી ટેવો છોડી આપવી.

આંતરડાં ઢીલાં પડી ગયાં હોય, બરાબર સંકોચાતાં ન હોય, તો કસરત અને ચોળવાથી તે સંકોચાશે; તેથી ફાયદો ન થાય તો ઝેરકોચલા જેવી તાકાદવાળી દવા લેવી.

ઝાડો નરમ આવે તેવી સારક દવા લેવી, જેમકે મીંઢીઆવળ, હિમજ, સ્વચ્છ એરંડીયું, ગંધક ને મધ, વિલાયતી મીઠું વગેરે.

બંધકોશ દૂર કરવા કેટલીએક સૂચના.

૧ નિયમસર પગે ચાલી લાંબું ફરવા જવું.

૨ શ્વાસ ઉંડા નિયમિત લેવા.

૩ પેડુ અને પેટના સ્નાયુઓને ટટાર બેસી પીઠ તરફ અંદર ખેંચી સંકોચવા; આમ પાએક કલાક કર્યા કરવું.

૪ પેટને સારી પેઠે હાથથી ચોળવું.

૫ સવારના પહોરમાં ઝાડે જતાં પહેલાં અરધી કલાકે શેર-સવાશેર ઠંડું પાણી પી જવું.

૬ રાતની વખતે સુતી વખતે ભીનો પાટો પેટ ઉપર રાખવો.

૭ સુતી વખતે શુદ્ધ એરંડીઊ-લીકવીડ પેરેફીન-અથવા દુધ પંદર ભાર ગરમ કરીને તેમાં બે તોલા ઘી નાંખીને પી જવું.

૮ જમ્યા બાદ ફળ ખાવાની ટેવ રાખવી. ખાસ વૃદ્ધ પુરૂષોને તે ફાવે છે. મીઠાં ફળ એ સારક છે.

૯ ઘંઉનાં થુલાંને આશરે બે તોલા લઈ તે સાથે માખણ અને સાકર મેળવી ચાટી જવાથી ઝાડો નરમ આવે છે.

૧૦ આટો-સ્ટાર્ચના કરતાં સાકરથી ઝાડો જરા વધારે બંધાય છે અને ચરબી એ ચીકાશવાળા પદાર્થ કરતાં નરમ ઝાડો લાવે છે.

જુલાબ કેમ અસર કરે છે?

જુલાબ માટે જે દવા અપાય છે તે બધી શરીરને ઉપયેાગી ન હેાઇ લેાહીમાં ગયા પછી તે શરીરમાંથી કાઢી નાંખવી પડે છે. તે કાઢી નાંખવા લેાહીમાંથી તથા બીજાં પ્રવાહીમાંથી પ્રવાહી વધારે પડતું નીકળી બહાર કાઢવા પ્રયત્ન કરે છે, અને તે પ્રવાહી આંતરડાંમાં કે પેટમાં કચરેા જામી ગયેા હેાય તે કહાડવા મદદ કરે છે. આ પ્રમાણે જુલાબ અસર કરે છે.

સાધારણ રીતે આપણા લેાકેા માને છે કે જુલાબથી નબળાઇ આવે એ ઉપરની હકીકત જાણ્યા પછી વાજબી લાગે છે એટલે પેટમાં બગાડ હેાય કે બીજા કારણસર જુલાબ લેવા પડે તેા એ વખત ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે અણુટકે જુલાબ લેવેા પડે તેા લેવેા, પણ તે શિવાય વખતેા વખત—નજીવા કારણે કે એક ટેવ તરીકે જુલાબ લેવેા સારેા નથી.

વળી વખતેાવખત જુલાબ લેવાથી આંતરડાં પેાતાનું કામ પણ કરતાં નથી એટલે ખરી જરૂર વગર જુલાબ લેવાના નથી. જરૂર પ્રમાણે એળીઓ, નસેાતર, કેસ્કેરા સેગેરેડા, લીકવીડ પેરેફીન, વગેરે દાક્તર વૈદની સલાહથી લેવાં.

સાદા ગરમ સાબુવાળાં પાણીની કે એરંડીઆં વગેરે દવાની પિચ-કારી ગુદા દ્વારાએ લેવી. જ્યારે પેટની દીવાલ બહુ ચરબીથી આગળ ધસી આવી હેાય ત્યારે તે ઉપર પાટેા બાંધવાથી આંતરડાંને ઝાડેા કહાડવા મદદ થાય છે.

પાણી થેાડું પીવાની ટેવ હેાય તેા વધારે પીવું જોઇએ. જમતાં વચ્ચે કે જમ્યા પછી તુરત પાણી પીવાનું નથી; પણ જમ્યા બાદ બે કલાક બાદ આશરે શેર સેવા શેર પાણી પીવું જોઇએ, અને ત્યાર બાદ બે ત્રણ કલાક કે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે તેટલું પાણી પીવું જોઇએ,

તેથી પણ ઝાડા ઉતરવા સરળતા વધે છે. પેટ કે આંતરડાંમાં વીંટ કે આંકડી આવતી હોય તો ગરમ પાણી વધારે પડતું પીવાથી આરામ થાય. વખતે ગરમ પાણીની ગુદા વાટે પિચકારી દેવી પડે છે અથવા પેટ ઉપર ગરમ પાણીમાં લુગડું બોળી રાખવાથી મટે છે.

ઝાડા (Diarrhoea)

કારણો—આંતરડાંમાં પ્રવાહી વધારે પેદા થવાથી અથવા આંતરડાં બહુ જોરથી સંકોચાવાથી થાય છે.

ખોરાકમાં વરમ લાવે એવી ચીજથી, અપાચ્ય ચીજથી, વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી, સડેલો ખોરાક લેવાથી, બહુ જુલાબ લેવાથી, ખરાબ પાણીથી, બહુ પિત્ત થવાથી, જીવડાથી અથવા પડતર જામેલો ઝાડો કહાડવા માટે, ઝાડા થઇ આવે છે. કોઈ ચેપી જંતુ લેવાથી પણ થાય છે.

કોઇ વાર અચાનક બીકથી, કે વધારે પડતી દીલગીરીથી પણ ઝાડા છુટી જાય છે. બચ્ચાંઓમાં દંત આવતી વખતે ઝાડા થાય છે. કેટલાએક તાવનાં ચિહ્નો તરીકે થાય છે. કેટલીક વખતે મરણ નજીક આવે ત્યારે પણ નબળાઈથી ઝાડા છુટી પડે છે. બહુ ગરમીથી પણ ઝાડા થાય છે.

ઉપચાર—ઝાડા અટકાવવાની જરૂર છે, કે આંતરડાં પેટમાં કોઇ અપાચ્ય સડેલી ચીજ એકઠી થઇ હોય તો તેથી જુલાબ આપવાની જરૂર છે, તે પ્રથમ નક્કી કરવું જોઇએ. કેટલીક વખતે ઝાડાને બહુ રોકવાથી નુકશાન છે; એટલે કારણ શોધી પછી અટકાવવા યત્ન કરવો. જેમ કે મૂત્રપિંડના જીર્ણ રોગમાં અથવા યકૃતના કોઇ રોગમાં અચાનક ઝાડા રોકવાથી બગાડ નીકળતો બંધ થઇ નુકશાન થાય છે.

ખોરાકનો ફેર કરી ઝાડા અટકાવાય છે. દુધને સોડાજ આપવાથી, કે એકલી છાશ આપવાથી, ઝાડા અટકાવી શકાય છે. પેટ આંતરડાંમાં કચરો—પડતર—વાસી-સડેલો ખોરાક હોય તો ઉલટો હલકો જુલાબ આપવો જોઇએ, જેમકે એરંડીઉં કે હીમજ—હરડે.

જ્યારે ઝાડામાં વરમ આવે એવાં ગરમ—પ્રવાહી નીકળતાં હોય ત્યારે કારબોનેટ ઓફ્ સોડા જેવાં અમ્લ વિરૂદ્ધ આપવાથી ફાયદો થાય છે.

બગાડ કહાડવા સાબુનાં પાણીવાળી એરંડીઆ સહિત અથવા તે વગર ગુદા દ્વારા પિચકારી આપવી પડે છે. ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૨ (બે) ને દશ પંદર મરીના દાણા સાથે પંદર રૂપીઆ ભાર પાણીમાં ઉકાળી પાંચ ભાર પાણી જેટલું રહે તેટલું પીવાથી સારો ઝાડો આવે છે.

આ ઉપરાંત ચોક મીક્ષ્ચર-બીસ્મથ, બીજા ગ્રાહ્ય જેવાં કે ટેનીક—ગેલીક એસીડ, ડોવર્સ પાઉડર વગેરે અફીણવાળી દવા પણ આપવી પડે છે.

પેટ ઉપર ગરમ પાણીથી, એરંડીઉ કે ટરપેન્ટાઇન પેટ ઉપર લગાડી આકડાનાં પત્તાં મુકી શેક કરવો પડે છે: તેમ વખતે બંધારણ પણ કરવાં પડે છે; તે માટે બાજરો બારીને એરંડીઆના લોટ સાથે શીરો કરી બંધાય છે; સુકો શેક નળીઉં ગરમ કરી ટુવાલમાં વીંટી થાય છે; પેટ ઉપર ફલાલીનની પાટી બાંધી રખાય છે.

ઝાડા દરમીઆન ખોરાક બહુજ થોડો ને પચે તેવોજ લેવો જોઇએ. કઢીભાત—દહીંભાત—એકલું બહુ ખાટું નહીં તેવું દહીં—છાશ—અપાય છે; તેમ વાતહર દવા પણ અપાય છે.

ગ્લીસીરીન બે આંઉસની પિચકારી આપવાથી ઝાડો છુટી જુલાબ લાગે છે.

કેટલીક વાર ગરમ પાણી થોડે થોડે અંતરે પીવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે.

મરડો—(Dysentery.)

કારણો—મેલેરીઆથી એટલે ભેજવાળી જગ્યામાં જંતુના ઉપદ્રવથી મચ્છર વાટે થાય છે. ઠંડ—ભેજ લાગવાથી મરડાના જંતુને આંત-

રડામાં જામવાને ત્યાં વધવા તક મળે છે. તેમજ અપાચ્ય ખોરાકથી કે અસ્વચ્છ પાણીથી પણ થાય છે. બહુ ગરમી લાગવાથી, લૂ લાગવાથી થાય છે; થાકથી થાય છે; ઝાડા અથવા બીજા રોગને પરીણામે થાય છે; સડેલા ખોરાકથી, બહુ પાકી ગયેલાં ફળથી, થાય છે. બહુ પાકી ગયેલાં ફળ વધારે પડતાં મીઠાં હોય છે તે સડાની શરૂઆતથીજ મીઠાશ વધે છે એટલે હમેશાં વનપક ફળ ખાવાં; વધારે પડતાં પાકી ગયેલાં ફળ બહુ મીઠાં લાગે છે તે તેમાં થએલા, સડેલાને લીધે છે, માટે તેવાં ફળ નજ ખાવાં. યકૃતના રોગથી પણ થાય છે.

ચિહ્નો—શરૂઆત ઝાડાથી થાય છે, પછી અસહ્ય વીંટ આવે છે; ઝાડો થોડો ને જળસ પડે છે. લોહી પણ પડે છે. વખતો વખત ઝાડાની હાજત રહ્યા કરે છે. ઝાડા માટે વધારે પડતું જોર કરવું પડે છે કરાંજવું પડે છે. થોડો જળસ તથા લોહીનાં ટીપાં માત્ર પડે છે, ને હાજત તેવીને તેવી રહે છે. પિત્તની ગેરહાજરીથી અથવા આંતરડાના સડાથી ઝાડો બહુજ દુર્ગંધ મારે છે. એટલી દુર્ગન્ધ હોય છે કે બીજાને સહન કરવી મુસ્કેલ થઇ પડે છે. ખોરાક માટે અભાવ થાય છે. તૃષા—તરસ—બહુ લાગે છે. પિશાબ ઉતરતાં બળત્રા થાય છે, અને પિશાબ બહુ થોડો લાલચોળ ઉતરે છે. પિશાબ ગંધ પણ બહુ મારે છે. યોનિ મારફત પણ ગરમ પાણી નીકળે છે કેમકે યોનિનો વરમ થઈ આવે છે.

થોડો તાવ રહે છે. દરદી નાહીંમત, ચીડીઆળ, દીલગીર સ્વભાવવાળો, થઇ જાય છે. વખતે હેડકી બહુ આવે છે. તદ્દન નાતાકાદ થઇ, હાથપગ ઠંડા થઈ, હોંશ વગરનો થઇ જાય છે.

દવાથી તુરત ન મટે તો જીર્ણ મરડો થઇ જાય છે. ત્યારે જોકે દરદ ઓછું થાય પણ જળસ લોહી પડયા કરે છે. જીભ ઉપર ચીરા પડી જાય છે. નાતાકાત થઈ જાય છે, તાવ આવ્યા કરે છે, વાળ ખરી જાય છે. બહુ લાંબું ચાલે તો નબળાઇથી મરણ

પણ થાય છે. જ્યારે ચેપી મરડો ગામમાં ચાલતો હોય ત્યારે મરડામાં ઘણાં મરણો થાય છે.

દુઃખાવાનું બંધ થવું, વધારે પડતું લોહીનું પડવું, પિશાબનું પેદા થવુંજ અટકી જવું, એ મરણ નજીક છે એમ સુચવે છે.

લોહી જળસ ઓછાં થાય ને ઝાડો ઉતરવા માંડે એ સારા થવાનાં ચિહ્ન છે. જ્યાંસુધી એકલા જળસ અને લોહીજ પડે ને ઝાડો બીલકુલ નજ હોય ત્યાંસુધી હજુ જોર છે એમ સમજવું.

મરડાવાળાને કેટલાએકને જેમ ભૂખ લાગતીજ નથી, તેમ તેથી ઉલટું કેટલાએકને બહુજ ખોટી ભૂખ લાગે છે, પણ તે માત્ર બળતરાજ છે, અને તે પેટ ઉપર ભીનું લુગડું જારી રાખવાથી શાંત પડે છે.

ઉપચાર—મરડાવાળા દરદીએ પથારીમાંજ રહેવું જોઇએ. શરૂઆતમાં એરંડીયું તેની સાથે થોડાં ટીપાં લોડેનમ (ટીંકચર ઓપીયમ) આપવાથી ફાયદો જણાય છે.

મરડાની ખાસ દવા તો આઇપીકેયુઆના (આકડાના મૂળને મળતી અંગ્રેજી દવા) છે. તેની મોટી માત્રાજ આપવી જોઈએ. સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મુકી પા કલાક પછી આઇમ કે હેઠીથીનો ભુકો આશરે ૨૦ થી ૨૫ ગ્રેન થોડા મધમાં, અને તેમાં થોડી સુંઠ નાંખી ચટાડી દેવો, એટલે મરડો પકડાઈ જશે. દરદીએ પથારીમાંજ પડયા રહેવું જોઇએ, પાણી ન પીવું જોઇએ. બહુ તૃષા લાગે તો બરફ મળે તો તેની કટકી મોઢામાં રાખવી; તે ન મળે તો પાણીના કોગળા કરવા; પણ થોડું પાણી ન ચાલે તોજ પીવું. પહેલી મોટી ઉપર મુજબની માત્રા આપ્યા બાદ ખોરાક પણ ત્રણ કલાક સુધી નજ લેવો. સાત આઠ કલાક પછી તેજ દવા અરધી ૧૦ થી ૧૨ ગ્રેન તેજ રીતે આપવી. જો આઇપીકેકયુઆનાથી ઉલ્ટી થાય તો બીજી વાર તે આપતાં અગાઉ પા કલાકે ટીંકચર ઓપીયમનાં ૫ થી

૧૦ ટીપાં થોડાં પાણીમાં આપવાં. આઇપીકેકયુઆનાથી ઉલટી થઇ જાય ને પેટમાં નજ રહે તો તેને ઇન્જેક્શનના રૂપમાં (Emetin Hydrochloride) ઇમેટીન હાઇડ્રો ક્લોરાઇડ તરીકે અપાય છે અને તેથી ઉલટી ન થતાં મરડા ઉપર સારી અસર થતી જોવાય છે.

પેટ ઉપર ગરમ પાણીથી શેક કરવો, આકડાનાં પાન મુકી શેક કરવો, રાઇનાં પ્લાસ્ટર મારવાં અને ગરમ પોટીસ–લોપરી ઘઉંના લોટની કે અળસીની લગાડવી.

જો ઝાડા વખતે બહુ જોર પડતું હોય–કરાંજવું પડતું હોય તો અફીણની લંબગોળ સોગઠી ગુદામાં રાખવી અને વખતે ગરમ પાણીની પીચકારી પણ ગુદા દ્વારા આપવી. પુંઠ ઉપર ગરમ પાણીનો અથવા ખસખસના ડોડવાનાં બી ઊકાળેલ પાણીનો શેક કરવાથી ઝાડાની હાજત અટકી જાય છે, માટે તે શેક પણ કરવો.

દરદીને ખોરાક નજ આપવો. એકલી છાશ ઉપર કે તુરતનાં મેળવેલાં દહીં ઉપર રાખવો. દહીં આથવા છાશમાં મીઠું ને જીરૂં શેકીને ભુકો નાંખવો. બીજો ખોરાક નજ આપવો એ વધારે ઠીક છે. મરડો કંઇક રસ્તા પર આવે પછી દહીં છાશ સાથે નરમ ભાત બહુ ચોળી ને આપવો; પછી કઢી ભાત આપવાં; પણ મરડાને મટે ચાર પાંચ રોજ થતાં સુધી હરગીજ કઠણ ખોરાક ન આપવો. મરડામાં વખતે ભૂખ બહુ લાગે છે; તો ભૂખ વેઠવી, છાશ પીવી, પણ ખોરાકને પડખે નજ ચડવું. દરદી મરડો મટી જવાથી રસ્તા ઉપર હોય છે તેવામાં જો ખોરાકની ઉતાવળ થઇ તો મરડો ઊથલો મારે છે ને પછી મટવામાં મુશ્કેલી વધે છે.

ઝાડાને દૂર જગ્યાએ ફેંકી નાંખી તે ઉપર જન્તુઘ્ન દવા (કારબોલીક પાઉડર–ફીનાઇલ) વગેરે નાંખવાં ને દરદીનો ઓરડો પણ સાફ ગંધ વગરનો રાખવો. આઇપીકેકયુઆના ઉપરાંત અફીણ જુદા

જુદા રૂપમાં મરક્યુરી પરક્લોરાઈડ, બીલાંનો મુરબ્બો, સફરજનનો મુરબ્બો, બીલાંનું આચાર, હીમજ, ખસખસ વગેરે બહુ દવા અપાય છે. દાડિમાષ્ટક, શ્રીરાગ વગેરે પણ અપાય છે. પણ ખોરાક ન અપાય ને આઈપીકેક બરાબર કાળજીથી અપાય તો તેના જેવી મરડાની ઉંચી દવા એકે નથી. હીમજ–ખસખસ સાકરને મેળવી આશરે ના તોલો ભૂકો લેવાથી મરડો અટકે છે. કેટલીક વાર પંચામૃત પર્પટી જૂની જારી મરડા ઉપર બહુજ સારી અસર કરે છે.

માત્ર એકલી છાશ કે દહીં પર રહે ને ખોરાક બીલકુલ નજ લે તો દવા વગર પણ મરડો મટી જાય છે. શરૂઆતમાં જુનો મળ કહાડવ એરંડીઆનો જુલાબ કે એરંડીઉં સાબુ પાણીની એનીમા લઇ લેવી જોઇએ.

જીવડા—કીરમીયા (Intestinal Worms)

આંતરડામાં આંતરડાના પડની નાદુરસ્ત સ્થિતિ થતાં તેમાં ખોરાક પાણી હવા વાટે જે ઝીણાં જન્તુ અથવા તેનાં ઈંડાં પ્રવેશ કરે છે તે તેમાં વધી મોટા થાય છે, અને પચાવને હરકત કરે છે તથા બીજી રીતે નડે છે.

આ કીરમીઆમાં મુખ્ય જાત ગોળને લાંબાની છે જે આશરે ૬ થી ૧૧–૧૨ ઈંચ લાંબા હોય છે. આ શિવાય દોરા જેવા પણ કીરમીયા થાય છે તેમ ચપટા પણ થાય છે. ચપટા કીરમીયા ઘણા લાંબા હોય છે. વખતે આંતરડાંની લંબાઇ જેટલા લાંબા થાય છે.

કારણો—ખોરાક અથવા પાણી વાટે જન્તુ અથવા ઇંડાં જવાથી થાય છે. તે વધવા આંતરડાંના પડની સ્થિતિ તેને યોગ્ય ભેજવાળી નાદુરસ્ત જોઇએ. ગળપણ ખાવાથી વધારે થાય છે. ચપટા અને દોરા જેવા ઘણે ભાગે માંસાહારીમાં વધારે થાય છે. બચ્ચામાં કીરમીયાનું જોર વધારે હોય છે.

ચિહ્નો—કોઇ વાર આંતરડામાં તે હોય છે છતાં ચિહ્ન થતાં

નથી. ઘણે ભાગે આંતરડાંમાં તે વરમ લાવે છે. તેની હાજરીથી નાકનાં ફોરણાને છેડે, ગુદાનાં છેડામાં, જનનેન્દ્રિયમાં બહુજ ખુજલી આવે છે. જ્યારે બચ્ચાંનો હાથ નાક ખણ્યાજ કરે છે અથવા વખતો વખત ગુદા ખણે છે કે જનનેન્દ્રી ચૂંથ્યા કરે ત્યારે જીવડાનો ઉપદ્રવ ઘણે ભાગે હોય છે; જ્યારે બહુ એકઠા થાય ત્યારે ઝાડાનો માર્ગ રોકી બંધકોશ પણ કરે છે. બહુ હોય તો ઝાડામાં નીકળે છે ને વખતે ઉલટીમાં પણ નીકળે છે. પેટમાં બહુ દુઃખાવો થાય છે. બહુજ ભૂખ લાગે છે; બચ્ચું ખાખા કર્યા કરે છે. તૃષા બહૂ લાગે છે, પાણી બહુ પીધા કરે, મોળ ઉબકા આવ્યાજ કરે છે, દાંત કડકડાવ્યા કરે છે; ખાસ નિદ્રામાં કકડાવે છે. માથું દુઃખે છે; કાનમાં અવાજ થયા કરે છે. આંખની કીકી મોટી થાય છે. વખતે આંખથી ત્રાંસું જુએ છે. આંખનાં પોપચાં ચઢી આવે છે, અને ખેંચતાણ પણ આવી જાય છે. પવન બહૂ છુટે છે. ખોરાક ખાધા છતાં બચ્ચુ નબળું રહે છે. લોહી ભરાતું નથી, અને ચીડીઆઉ–દીલગીર–રહ્યા કરે, છે. રાતમાં ચમકે છે, બીકણુ રહ્યા કરે છે, અને તદ્દન નખાઇ જાય છે.

ઉપચાર—જે જાતના કીરમીઆ હોય તે પ્રમાણે દવા જુદી જુદી છે.

ગોળ લાંબા કીરમીયા જેનો બહુ પ્રચાર છે તે માટે સેન્ટોનીન (Santonin) અકસીર દવા છે તે આપ્યા અગાઉ વધારે સારૂ એક એરંડીઆનો જુલાબ આપવો જોઇએ; પછી ખાવા ઓછું આપવું જોઇએ; ભૂખ વેઠાવવી; અને રાત્રે જ્યારે સેન્ટોનીન આપવું હોય તે ટંક ખોરાક ન લે એ ઇચ્છવા જેવું છે. પછી સૂવા અગાઉ થોડી સાકરની ભૂકીમાં સેન્ટોનીઆ ખવરાવવું. સવારે એરંડીઉ આપવું, એટલે કીરમીયા ઝાડામાં નીકળશે. જો જીવડા નીકળે તો વચ્ચે બે ત્રણ દીવસ જવા દઈ પછી ફરી તેજ પ્રમાણે એરંડીઉ

આપી સેન્ટોનીન આપવું. જો દરદી એરંડીઉં ન લઇ શકે તો સેન્ટો-નીન સાથે કેલોમલ અને સોડાની ભુકી યોગ્ય પ્રમાણમાં અપાય છે. આ શિવાય કેલોમેલ અને સોડા એકલાં આપવાથી પણ જીવડા નીકળે છે. હીમેજ ને સોડા અપાય છે, વખમાં, કાકચીઆ શેકીને મીઠાં સાથે ખવરાવે છે. બીજી કડવાણીની પણ અસર થાય છે. દોરા જેવા કીર-મીયાની પણ સેન્ટોનીનજ દવા છે, જો કે તેમાં ગુદા દ્વારા પિચકારીથી વધારે ફાયદો થાય છે, કેમકે તે ગુદાના નીચલા ભાગમાંજ વસે છે. ચપટા કીરમીઆ (Tape Worms) ઘણે ભાગે માંસાહારીમાં થાય છે. તે માટે એકસ્ટ્રાકટ ઓફ મેઇલફર્ન વપરાય છે. તે આપ્યા અગાઉ પણ દરદીને ભુખ વેઠાવવી જોઇએ, અને એરંડીયું પણ આપવું જોઇએ.

કીરમીયા થતા અટકાવવા એ સહૂથી ઉત્તમ રસ્તો છે. તે માટે તંદુરસ્ત-પુરો પાકેલો-ખોરાક આંતરડાં તંદુરસ્ત રહે તેવી સંભાળ—બહુ દુધ-મીઠાશ-ન આપવાં, સ્વચ્છ પાણી આપવું. બીજી રીતે સ્વચ્છતા જાળવવી અને અપચો ન થાય તેની પુરી સંભાળ લેવી. વધારે પડતી મીઠાશથી આંતરડાનું પડ કૃમિ રહેવા-ઉછેરવા લાયક થાય છે. તેમ બહુ અપચો થવાથી-ઝાડો કબજીયત થવાથી પણ આંતરડાંનું પડ બરાબર તંદુરસ્ત ન રહેતાં તે ઉત્પન્ન થવા લાયક બને છે. સાધારણ રીતે જો બચ્ચાંને પેટમાં જીવડા બહુ પડતા હોય તેને જીવડા નીકળી ગયા પછી જાથુકને માટે હરહંમેશ કાકચ-કરીઆતું કે તેવી કડવાણી લાંબો વખત જારી રાખવાથી જીવડા ન રહી શકે તેવાં આંતરડા થાય છે.

કમળો. (Jaundice)

કારણો—જ્યારે પિત્ત પોતાને રસ્તે નીકળી ન જતાં લોહીને પીળો રંગ આપે છે ત્યારે કમળો થયો કહેવાય છે. કમળો પિત્ત નળીમાં અડચણ હોવાથી પિત્ત નળીની બહાર આંતરડામાં જઇ શકતું નથી

અને તેથી લોહીમાં મળી રંગ આપે છે તેથી થાય છે; અથવા પિત્ત પોતે પેદાજ નથી થતું અને તેથી તે લોહીમાં રહી રંગ આપે છે.

પહેલી રીત એટલે પિત્તનળીમાં અટકાવ નીચેના કારણથી થાય છે.

(૧) પિત્ત પોતે જાડું કઠણ થઇ નળીનો મારગ રૂંધે છે તેથી નીકળી શકતું નથી, ને તે પાછું લોહીમાં ચુસાઇ રંગ આપે છે.
(૨) પિત્તનળીનું પડ વરમ આવવાથી નળી બંધ કરી દે છે.
(૩) પિત્તનળી પોતે સંકોચાઇ સાંકડી થઇ જઇ પુરતાં પિત્તને નીકળવા દેતી નથી તેથી એકઠું થાય છે.
(૪) પિત્તનળીની નજીક કોઇ ગાંઠ યકૃત વગેરેમાં થઇ નળી ઉપર દબાણ કરી પિત્તનો રસ્તો બંધ કરે છે.

બીજી રીતે એટલે પિત્ત નળીના હરકત શિવાય કમળો નીચેનાં કારણથી થાય છે.

(૧) કેટલાએક તાવના પરિણામે.
(૨) કોઇ પણ ઝેર—સર્પનું, ફોસફરસ, પારો, ત્રાંબુ વગેરે લોહીમાં દાખલ થવાથી.
(૩) યકૃત સંકોચાઇ કામ કરતું અટકે છે તેથી.
(૪) યકૃતમાં લોહી બહુ ભરાવાથી.
(૫) અચાનક માનસિક ફીકર—ચિન્તાથી.
(૬) જ્યારે લોહી બહુ અસ્વચ્છ રહે છે—ન્યુમોનીઆ—ખરાબ હવાથી; નવાં જન્મેલાં બચ્ચાંમાં.
(૭) સખ્ત બંધકોશથી.
(૮) કોઇવાર ચેપી રોગ તરીકે ફેલાય છે.

ચિહ્નો—પ્રથમ ચિહ્ન આંખ પીળી દેખાય છે; પિશાબ પીળો થાય છે; શરીરની ચામડી પણ પીળી દેખાય છે; પસીનો વગેરે પણ

પીળાશ પકડે છે. માત્ર ઝાડાનો રંગ સફેત—પિત્તની ગેરહાજરીથી થાય છે. હોઠ અથવા દાંતનાં પેઢાંને આગળથી દબાવીએ તો પીળાશ દેખાય છે. પીશાબની અંદર સફેત બ્લોટીંગ પેપર બોળીએ તો તે પણ પીળાશ પડતો પીળો થઈ જાય છે. બંધકોશ સખ્ત રહે છે; ઝાડો બહુજ ગંધ મારે છે; અરૂચિ થાય છે; ખોરાક લઇ શકાતો નથી; સુસ્તી આવે છે; આખા શરીરમાં કળતર બહુ થાય છે. કામકાજ કરવા વૃત્તિ ઘટી જાય છે; દરદી દિલગીર રહ્યા કરે છે; કોઇક વાર લોહી ઉલટી અથવા ઝાડા વાટે જાય છે. જ્યારે ઝાડો સફેત રંગનો હોય ને વધારે પડતી વાસ મારતો હોય ત્યારે પિત્ત પેદા થતું નથી એમ સૂચવે છે. તંદુરસ્તીમાં પિત્ત જેમ ઝાડાને રંગ આપે છે તેમ ગંધ દૂર કરવાનું પણ કરે છે.

ઉપચાર—પિત્ત નીકળતું પેદા થતું બંધ થયું હોય તો પિત્ત-જનક દવાઓ જેવી કે પારાનો બનાવટો, ગ્રેપાઉડર, લાઇકોર હાઇડ્રોરજીરાઇ પર કેલોરાઇડ, બ્લ્યુપીલ, કેલોમેલ વગેરે; પોડોફાઇલકેઝીન, નાઇટ્રોમ્યુરીએટીક એસીડ, ડાઇલ્યુટ. સોડા નવસાર વગેરે આપવાં. જુલાબ જેવા કે એળીઓ, નસોતર, જેલપ, વીલાયતી મીઠું વગેરે.

ચરબીવાળો ખોરાક બંધ કરવો જોઈએ. ઘી તેલની બંધી રાખવી જોઇએ. નિમકનો ઉપયોગ વધારે કરવો જોઇએ.

બીજી રીતે તબીયતને તાકાદ આપવા-કવીનાઇન-લોહ વગેરે આપવાં જોઇએ.

મૂળાનો ક્ષાર-સાજીનાં ફુલ (Soda) સાથે અપાય છે.

કમળો મટી ગયા બાદ પણ એટલે પિત્તના અટકાવનું કારણ બંધ થયા બાદ પણ થોડો વખત પીળાશ જારી રહે છે.

મૂત્રલ દવા પણ ફાયદો કરે છે. શેરડીનો રસ તીખાં થોડાં ભેળવી પીવાથી ફાયદો થાય છે. મૂળાના કાંદા પણ ફાયદો કરે છે.

દેશીમાં પંચામૃત પરપટી, મૂળાનો ક્ષાર, પણ અપાય છે. દાળીઆ મંત્રી અપાય છે; તે કમળો જ્યારે પિત્તના ન નીકળી શકવાથી થયો હોય છે ત્યારે પિત્ત ઉત્તેજક દવા તરીકે ફાયદો કરે છે.

બરોલનું વધવું—(Enlargement of Spleen.)

બરોલ અથવા બરોલનું મુખ્ય કર્તવ્ય લોહીનો સફેત રંગલાલ કરવાનો છે, તેથી જ્યારે બરોલની કોઈ પણ વ્યાધિ મોટું થવું વગેરે થાય છે ત્યારે લોહીની ફીકાશ ખાસ વધે છે.

કારણ—તાવને લીધે-મેલેરીઆ-ટાઢીઆ તાવથી-તે વધે છે. જો તાવ થોડા વખતમાં ઉતરી જાય તો બરોલ વધતી નથી; પણ વખતો-વખત આવ્યા કરે, લાંબા વખત સુધી નજ ઉતરે, અથવા ઝીણો ઝીણો રહ્યાજ કરે, તો તે એકદમ વધી જાય છે. આ શિવાય તેમાં લોહી ફરવાની અડચણથી અને વખતે લોહીનાં સફેત રજકણ બહુ વધી બરોલનો ખાસ વ્યાધિ લ્યુકીમીઆ (Leukaemia) થાય છે ત્યારે વધે છે.

ચિહ્નો—તે છાણાં જેવડી મોટી જણાય છે. સાધારણ રીતે ડાબી બાજૂ પાંસળાની નીચે એવી રીતે પડી રહે છે કે આંગળીથી દબાવતાં તેની કોર પણ જણાતી નથી. પણ જ્યારે વધે છે ત્યારે પાંસળાં નીચે સાફ કોર જણાય છે, ને વધતાં વધતાં ડુંટી સુધી પહોંચે, તેવડી છાણા જેવડી થઇ, આખું પેટ છવરાવી નાંખે છે, જેથી તેના દબાણથી અનાજ પચવામાં-પવનની છુટ થવામાં અડચણ થાય છે. દરદી ફીકો લોહી વગરનો થઇ જાય છે; નબળો થઇ જાય છે; શ્વાસ લઇ શકતો નથી. નસ્કોરી ફૂટે છે. દાંતનાં પેઢામાંથી લોહી નીકળે છે, અને હાથ પગ ઉપર સોજા ચડી, બહુ લાંબું થાય તો જલોદર પણ થઇ જાય છે. જઠર ઉપર દબાણ થવાથી ખાધાથી તુરત ઉલટી પણ થાય છે, અને આંતરડાં ઉપર દબાણ થવાથી

પવનની છુટ થતી નથી અને પેટ ચડેલુંજ રહ્યા કરે છે.

ઉપચાર—તેના ઉપર કવીનાઈનની અસર બહુ સારી થાય છે. તેમજ લોહ આપવાથી પણ સારી અસર થાય છે. પારાનો મલમ-મરકયુરીઅલ આયોડાઈડનો મલમ તેના ઉપર લાંબો વખત અને વધારે દીવસ સુધી ઘસવાથી તેનું કદ ઓછું થાય છે. સાધારણ તંદુરસ્તી સુધરે તેવા ઉપચારથી સારૂં થાય છે; કેટલીએક વાર બરોલને જો માત્ર તે વધેલીજ હોય અને લ્યુકીમીઆની અસર નજ હોય તો તેને કાપકુપથી તદ્દન કહાડી નંખાય છે.

દેશી ઉપચારમાં-લીમડાની ગળો-બીજી કડવાણી-મંડુર-વગેરે અપાય છે. રીંગણાંને ગોળ બનાવતી વખતે શેરડીના રસની કડાઇમાં ઉકાળી તે બાજરાના રોટલા તથા ગોળ સાથે ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. બહુ ફળનું સેવન પણ ઉપયોગી છે.

પિશાબમાં સફેત પદાર્થ જવો—(Albuminuria.)

પિશાબમાં ઘણીવાર સફેત પદાર્થ જાય છે. પીશાબ કર્યા બાદ નીચે જમીન ઉપર સફેત જામી આવે છે. આ પ્રમાણે કેટલીએક વાર દેખીતી રીતે તદ્દન તંદુરસ્ત માણસને પણ થાય છે. નીમક જો ખોરાકમાં ઓછું ખાવામાં આવે તો તેથી પણ પિશાબમાં સફેત પદાર્થ જામે છે. બહુ ચીકાશવાળો પદાર્થ (Albuminous) એદાં બહુ લેવાથી, તેમજ ઘઉં-અડદ-વાલ જેવો પદાર્થ બહુ લેવાથી પણ થાય છે.

કારણો—ઉપર જણાવ્યા શિવાય-ખોરાક બરાબર ન પચે તો તેથી અને વખતે વીર્ય સાથે આવવાથી પણ થાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળાને વીર્ય જવાથી થાય છે. અંતઃકરણ-ફેફસાંના રોગથી પણ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં પણ થાય છે. તાવમાં પણ થઇ આવે છે. મૂત્રપિંડના રોગનું તે એક ચિહ્ન છે. લોહી ખરાબ થવાથી થાય છે.

વાઇ—હીસ્ટીરીઆ વગેરે મગજના રોગમાં પણ થાય છે.

ચિહ્નો—પિશાબમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સફેત પદાર્થ જાય છે. તે જો વધારે જાય તો નબળાઇ વધારે જણાય છે. પિશાબ તપાસવાથી તેનું કારણ જણાઇ આવે છે. સફેત ભાગ નિયમિત પીશાબમાં જતો નથી; થોડો વખત જાય, થોડો વખત બંધ રહે, વળી જાય, એમ થયા કરે છે.

સાધારણ રીતે હસ્તક્રિયાવાળા કેસમાં વીર્ય જતાં નબળાઇ આવી જઇ વીર્યહીનતા, કમ્મરનો દુઃખાવો, અશક્તિ, બીકણપણું, નાહીંમતપણું આવી જાય છે. હસ્તક્રિયાની ટેવવાળા માણસો બરાબર વાત કરનાર સાથે આંખ મેળવી શકતા નથી. નીચું જોઇ વાત કરે છે; બાયલા શરમાળ જણાય છે અને તેની આંખની બન્ને કીકી એક સરખી નથી હોતી, ઘણી વાર તે મોટી થએલી હોય છે.

ઉપચાર—જે કારણથી ઉત્પત્તિ થતી હોય તેનો પ્રથમ ઇલાજ કરવો. સફેત પદાર્થ બંધ કરવા કે કમી કરવા લોહ, ટેનીક, ગેલીક એસીડ, ફટકી, પોટેસઆયોડાઇડ, મીનરલ એસીડ અપાય છે. મુખ્ય ઉપાય કારણ બંધ કરી તાકાદ આપી લોહી સુધારવાનો છે.

જુવાન ઉમ્મરના છોકરાઓમાં આ રોગ હસ્તક્રિયાથી થાય છે. તેવાઓ પોતાની ટેવ છોડતા નથી અને દવાઓની જાહેર ખબર વાંચી હજારો રૂપીઆની ખરાબી કરી તબીયત વધારે બગાડે છે. તેવાઓએ સમજી રાખવું કે સુધર્યા વગર અને સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વગર, આ રોગ પૈસાથી, કિંમતી દવાથી, દૂર થવા ફાંફાં મારવાં, એ આકાશકુસુમવત છે. ટેવ મુકી પછી તાકાદ માટે સમજુ વૃદ્ધ દાકતર પાસેથી દવા લેવી એજ રસ્તો છે. દાકતરો પણ તેની હકીકત છાની રાખી દરદીને ફાયદો થાય તેમ સલાહ આપે અને ભોળા બીચારા ગરજુને ઠગી માત્ર પૈસા પડાવવા—સોનાની ચલ્લી આવી એમ ન

સમજી ધીરજ આપી તેને ન શરમાવતાં કે ઠપકો ન આપતાં તેની કાળજીથી દવાજ આપે એ તેમનું કર્તવ્ય છે.

પિશાબમાં કોઇવાર પરૂ-પીપ જાય છે, કોઇવાર લોહી જાય છે, તે માટે તો દાકતર વૈદની દવા લેવી એજ રસ્તો છે. તે માટે ટુંકમાં રસ્તો બતાવાય તેવું નથી. વીર્યશ્રાવ કે સ્વપ્નધાત જતી હોય તેણે બંધકોશ ન થવા દેવો. રાત્રે વાળુ નજ કરવું, ચત્તા ન સુવું. રાતે કે રાતમાં પાણી ન પીવું, બ્રહ્મચર્ય સેવવું, નોવેલો ન વાંચવી, સાદો મસાલા વગરનો ખોરાક લેવો અને તે સંબંધી વિચારમાં રહ્યા નજ કરવું, એટલે દવાની જરૂરજ ન રહે.

માથાંનો દુઃખાવો

કારણો—માથાંમાં મગજમાં લોહી (Congestive) બહુ ચડી જવાથી, લોહી (aneamic) તદન ઓછું જતું હોવાથી, મગજની બંધારણના ફેરફારથી (organic) જ્ઞાનતંતુ (nervous) ઉપર અસર થવાથી, અપચાથી, (Dyspeptic) પિત્ત બહુ (bilious) વધવાથી અને કંઈ કારણ ન જણાય તેથી (Idiopathic) એવી જુદી જુદી સ્થિતિ અને કારણોથી માથાંનો દુઃખાવો થઇ આવે છે. અને તેવી સ્થિતિ જે કારણથી ઉત્પન્ન થઇ હોય તેનો ઉપચારજ કરવાથી માથું ઉતરે છે.

આ શિવાય તાવમાં, છાતી અને અંતઃકરણના રોગમાં પણ તે સખ્ત દુઃખે છે. બેસી રહેવાની ટેવથી પણ દુખે છે, વધારે પડતું કામ કરવાથી, ફિકર ચિન્તાથી વીર્યના બહુ શ્રાવથી, મૈથુનથી, હસ્તક્રિયાથી, પદરથી બહુ જલદ ચા કે કાફીની ટેવ હોય તો તે ન મળે ત્યારે, અને નબળા બાંધાનાં સ્ત્રી પુરૂષોને કંઇ કારણ જણાયા વગર પણ માથું દુઃખે છે. આંખ કાનના દુખાવાથી સખ્ત માથું દુઃખે છે.

ચિહ્નો—માથું એક બાજુનું ટાઢીઆ તાવ અથવા 'ન્યુરેલજીઆ'થી દુઃખે છે. કપાળનો ભાગ વધારે દુઃખે ત્યારે બંધકોશ કે બદહજમી

ચણે ભાગે કારણ હોય છે. તેમજ મગજમાં લોહી ભરાવાથી દુઃખતું હોય તો આખું માથું દુઃખે ને નીચું વળતાં બહુ દુઃખે છે. ઇજા કે ગડગુમડ થયું હોય તો જે ભાગમાં થયાં હોય તે દુઃખે છે. પ્રદર-સફેત પાણી યોનિ દ્વારા પડવાં તે–અને વીર્યની નબળાઇમાં, અતિ સંભોગમાં, માથાનો પાછલો ભાગ દુઃખે છે.

ઉપચાર––જે કારણ હોય તેના ઉપચાર કરવાથી શાંતિ થાય છે. માથું ઉતરવા ઠંડક, ગરમી. સત્તેજક દવા, દુઃખાવો શાંત પાડે તેવા લેપો, તજનું તેલ, બામ, જે સ્થિતિમાં અનુકુળ આવે તેમાં રહેવું, દબાવવું વગેરે ઉપચાર થઇ શકે છે.

કારણ શોધ્યા શિવાય દવા લેવાથી, લગાડવાથી, સહેજસાજ આરામ થોડો વખત થાય પણ કાયમનો ફાયદો તો તેથી થતો નથી. ફીનેસીટીન, કેફીનસાઇટ્રેટ, સોડા સેલીસીટેટ, પેટંટ હેડ–એક ક્યુરો લેવાથી થોડો વખત દુઃખાવો ઓછો થઈ પાછું તેનું તે થઇ રહે છે, નબળાઇ આવે છે, ટેવ પડે છે ને ઉલટું વધે છે માટે તેનાથી તો દૂરજ રહેવું.

અનિદ્રા–ઊંઘ ન આવવી તે–(Sleeplessness—Insomnia)

નિદ્રાથી જીવનશક્તિ વધે છે તેથી ઉલટું અનિદ્રા એ ગંભીર ચિહ્ન છે.

કેટલીકવાર બહુ થોડી નિદ્રા આવે છે. કેટલીક વાર બીલકુલ આવતી નથી; કેટલીક વાર ભાંગી તૂટી નિદ્રા આવે છે. ખોરાક વગર હજૂ લાંબો વખત જીવી શકાય, પણ નિદ્રા વગર તો ગાંડપણ કે મગજના રોગ શીવાય બહુ લાંબું જીવાતું નથી. લાંબો વખત નિદ્રા ન આવે તો દરદી ગાંડો થઇ જવાની ધાસ્તી છે. તેથી ઉલટું કોઈ-કને લાંબો વખત થોડી નિદ્રાથી પસાર થાય છતાં કંઈ અડચણ જણાતી નથી. પહેલી રાતની બે કલાકની નિદ્રા પાછલી રાતની ચાર કલાકની નિદ્રા બરાબર છે.

કારણો—ગાંડપણ અથવા તે થવાની શરૂઆતમાં મગજમાં બહુ લોહી ચડી જવાથી, મગજના બહુ શ્રમથી, થાકથી, ફીકર ચિંતાથી, બહુ તાવ કે તેવા રોગથી, અપચાથી, સન્નિપાત અથવા બહુ દારૂના નિશાથી, જલદ ચા અને કાફી બહુ અથવા રાત્રે સુવા વખત પીવાથી, બહુ દરદ કે દુઃખાવાથી, સગર્ભાવસ્થામાં કોઇકને, એવાં અસંખ્ય કારણો અનિદ્રાનાં છે.

ઉપચાર—સૌથી પહેલાં નિયમસર ખોરાક કરી નાંખવો જોઇએ. રાત્રે બહુ મોડું જમવું ન જોઇએ; ચા કાફી, દારૂ વગેરે ટેવો મૂકી દેવી જોઇએ; પુરતી કસરત કરવી જોઇએ; બહુ માનસિક મહેનત, અભ્યાસ ન કરવો જોઇએ; ચિન્તા, ફીકરનાં કારણ દૂર કરવાં જોઇએ, અથવા શાંતિથી સહેવા ટેવ પાડવી જોઇએ; પથારી સારી માફક આવે તેવી જોઇએ; સૂવાના ઓરડામાં પુરતી હવા હરફર રહેવી જોઇએ; બીજાં કારણો જેવાં કે દુઃખ દરદ યોગ્ય ઉપચારથી દૂર કરવાં જોઇએ.

કઠણ પથારીથી ને તકીયા વગર અથવા બહુજ ઉંચા નહીં તેવાં ઓશીકાં રાખવાથી સારી ઉંઘ આવે છે. ડાબું પડખું દબાવી સૂવું એ સારી ટેવ છે. કોઇને જમણું પડખું દબાવી સૂવાની પણ ટેવ પડે છે પણ ડાબું પડખું દબાવી સૂવું એ સારૂં છે.

દવામાં શાંતિ આપનાર (Sedatives), સ્નાયુ શિથિલ કરનાર (Antispasmodics) અને વખતે ઘેનની (Narotics) પણ, સંભાળ પૂર્વક આપવાં જોઇએ.

ઉપરાંત (૧) રાત્રે સૂતી વખતે ખુબ ગરમ પાણીમાં થોડો રાઇનો ભૂકો નાંખી તે વડે ગોઠણ સુધી પગો ને કોણી સુધી હાથો ઘસી ઘસી ધોઈ જોરથી લુછી નાંખવા જોઉએ, જેથી માથાં ઉપરથી લોહી ઉતરી નિદ્રા આવે છે. (૨) માથાં ઉપર ઠંડાં પાણીનાં પોતાં રાખવાં જોઇએ. (૩) કેટલીક વાર હાથ પગની હથેળી તથા તળીઆંમાં

જાયફળ પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી નિદ્રા આવી જાય છે, તેમજ કપાળ નાક ઉપર જાયફળ લગાડવું જોઇએ. (૪) સુતી વખતે લાંબા ઉંડા શ્વાસ લેવાથી લીધા નિદ્રા આવી જાય છે. (૫) બાફ–લિંમડાનાં પાનને પાણીમાં ઉકાળીને લેવી જોઇએ. દવામાં પોટેસ બ્રામોઇડ, કલોરલ હાઇડ્રેડ, ભાંગ, બેલેડોના, સલ્ફોનલ ટ્રાયોનલ વગેરે યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવાં જોઇએ. કોઈક વાર મોરફીઆનાં ઇન્જકશનની પણ જરૂર પડે છે. (૬) નીમક શરીર ઉપર ઘસી પછી ઠંડા પાણીથી ટુવાલથી જોરથી લુછી નાંખવાથી નિદ્રા આવે છે. (૭) કોઈક વાર પેટને ફરતો ભીનો ટુવાલ બાંધવાથી નિદ્રા આવે છે. (૮) સૂતી વતે ગરમ દુધ પીવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૯) તદ્દન વિચાર વગરનું મન શૂન્ય કરવાથી અથવા એકની એક વાતનું રટણ કરવાથી જેમકે ૧ થી ૧૦ સુધી વારા ફરતાં ગણતા રહેવાથી અથવા એકનું એક નામ વારંવાર અટકયા શિવાય લીધા કરવાથી ઉંઘ આવે છે. સુતા અગાઉ થોડી કસરત કરવાથી પણ નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૧) પથારીમાં બેસીને ગોઠણ ઉંચા કરી તે બન્ને હાથના ડાબલા વાળી પકડી પછી જોરક રી માથું પાછું નાંખી હાથ લાંબા ખેંચવા; ને તેમ ૨૫–૫૦ વાર થાક લાગે ત્યાં સુધી કરવાથી નિદ્રા આવી જાય છે. (૧૨) અથવા માથાંને છાતી ઉપર ખુબ જોરથી નમાવી, પછી માથાંને પાછળ વાંસા તરફ જોરથી નમાવવું; એમ વારંવાર થાકી જવાય ત્યાં સુધી કરી સુવાથી નિદ્રા આવી જાય છે.

તાણ ખેંચ (Convulsions.)

માંસના સ્નાયુ ખેંચાવાથી, પોતાની મેળે તાણ આવે છે. કોઇક વાર સજ્જડ ખેંચાયેલી સ્થિતિમાં દરદ વગર રહે છે કોઇવાર આંકડી દરદ સાથે ખેંચાય છે. કોઇક વાર વખતો વખત થોડે અંતરે ખેંચાયા કરે છે. કેટલીક વાર બહુ જોરથી આખું શરીર ખેંચાઇ ધનુષનાં રૂપમાં કમાન જેવી શરીરની સ્થિતિ થાય છે, તેને ધનુરવાયુનું

(Tetanus) કહે છે. ખેંચમાં વખતે આંખ ત્રાંસી થઇ જાય છે. બચ્ચામાં ઘણી વાર ખેંચ દાંત આવતી વખતે થઇ જાય છે. વાઈ જેવો દેખાવ થાય છે. વાઇ (Epilepsy–Hysteria) થી પણ ખેંચ આવે છે.

કારણો—મગજને ઇજા થવાથી, મગજમાં લોહી ચડી જવાથી, મગજ અને કરોડના રોગથી, વાઇ, હીસ્ટીરીઆથી, અશુદ્ધ લોહીનાં મગજમાં ફરવાથી, બહુ તાવથી, દાંત આવતી વખતે, અપાચ્ય ચીજથી, કીરમીયા–જીવડાથી, પિત્તની કે પિશાબની પથ્થરી–નળીમાં પસાર થતાં–જોર થવાથી, બળવાથી, લોહીમાં પિશાબનો બગાડ (Uranics) ભળવાથી; એવાં ઘણાં કારણોથી ખેંચ આવે છે. ખાસ કરીને બચ્ચાંમાં આ ચિહ્ન બહુ લાગુ પડે છે.

ઉપચાર—દાંત આવતા હોય તો દાંત જલદી બહાર દેખાવા પેઢાં ઉપર કાપ મુકવો જોઇએ. પેટમાં ખરાબી હોય તો ઉલ્ટી કરાવવી જોઇએ કે જુલાબ આપવો જોઇએ. જીવડા હોય તો સેનટોનીન (Santonin) કે જુલાબથી કહાડી નાંખવા જોઇએ.

ખેંચ હોય તે દરમીઆન–ખુલ્લો પવન–બચ્ચાંને આપવો જોઇએ. કપડાં ઢીલાં કરવાં જોઇએ. બચ્ચાંને ઇજા ન થાય તેટલી સંભાળ રાખવી, પણ ખેંચ અટકાવવા હાથ પગ પકડી ન રાખવા; તેને છુટા રહેવા દેવા; પકડવાથી વધારે ખેંચ આવે છે. માથાં ઉપર ઠંડા પાણીવાળું પોતું રાખવું જોઇએ. રાઇ નાંખી ગરમ પાણીમાં હાથ–પગ અથવા બચ્ચાંને જરા જરા વારે બોળવું જોઇએ. ઓઠ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મેલવું જોઇએ.

દવામાં પોટેસ બ્રોમાઇડ, ક્લોરલ હાઇડ્રેટ–વગેરે દાકતર વૈદની સલાહથી આપવાં જોઇએ. કસ્તુરી પણ અપાય છે. પ્રવાહી પોષણ આપવું જોઇએ. સતેજ દવા જેવી કે એમોનીઆ–કપુર વગેરે આપવાં

પડે છે. બચ્ચાંને કેટલીકવાર હિંગનું પાણી કે લસણનાં રસનાં ટીપાં પાણીમાં આપવાથી જો પેટ ચડવાથી ખેંચ હોય તો એકદમ બંધ થાય છે. બચ્ચાંને ખેંચતાણ દવા વગર અમુક વખતે મટી જાય છે એટલે બચ્ચાંની બાબતમાં જેમ દવા થોડી અપાય તેમ તેને તુરત સારૂં થાય છે; તેથી ઉલટું આકરી દવા આપવાથી ઉલટો વધારો થાય છે, માટે પુરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

વાઇ (Epilepsy.)

દરદી બેભાન થઈ પડી જાય અને ખેંચ આવ્યા કરે એ બીમારીને વાઇ કહેવાય છે.

કારણો—વાઇ એ સ્વતંત્ર રોગ નથી. નીચેની સ્થિતિમાં તે આવે છે.–

મગજ અથવા તેનાં પડની બીમારીથી, ખોપરીનાં હાડકાંની સ્થિતિથી મગજ ઉપર દબાણ થતું હોય તો તેથી, મગજમાં પાણી ભરાઈ મોટું માથું હોય તેથી, અને લોહીની અશુદ્ધિથી, વાઇ આવે છે.

આ ઉપરાંત-મનની ફીકર, બીકથી, ખોપરી ઉપર લાગવાથી, દાંત, જીવડા, ગર્ભસ્થાનના રોગથી, અતિ મૈથુન–કે જેથી વીર્યસ્રાવ બહુ થાય તેવી હસ્તક્રિયા જેવી ટેવથી, પ્રદરથી, કેટલીકવાર વારસામાં ઉતરે છે તેથી, કેટલીક વાર કંઇ પણ કારણ જણાયા શિવાય પણ વાઇનો રોગ થઇ આવે છે.

ચિહ્નો—એકદમ અચાનક દરદી બેભાન થઇ પડી જાય છે, આંખની કીકી વિસ્તીર્ણ થાય છે, ચહેરો કાળાશ પડતો કે ફીક્કો થઇ જાય છે; દરદીને હાથ-પગમાં ખેંચતાણ આવે છે; મોઢે ફીણ આવી જાય છે, આંખ ત્રાંસી જણાય છે, દાંત કડકડે છે, શ્વાસ રોકાઇ જાય છે; પસીનો થાય છે, ઝાડો પિશાબ પોતાથી ખબર વગર કોઇકવાર છુટી જાય છે; હેડકી આવે છે, ઉલટી થાય છે. આ પ્રમાણે ૫ થી

૬ મીનીટ સુધી રહે છે પછી ભાન આવે છે, ત્યારે મન મુંઝાય છે, માથું દુઃખે છે, થાક લાગે છે, દરદી સૂવા માંગે છે. આ હુમલા ઉપરા ઉપર આવે છે. કેટલાએકને લાંબે દીવસે આવે છે.

ઉપચાર—જ્યારે વાઇ આવી હેાય તે વખતે એટલે તેના હૂમલા દરમીઆન—દરદીને ઇજા ન થાય એટલું માત્ર ધ્યાન રાખી બીજું વધારે પડતું કંઇ કરવાનું નથી. જો હૂમલેા તુરત બંધ ન થાય તેા જીભ ન કચરાય માટે દાંત વચ્ચે ન તુટે તેવી ચીજ રાખવી પડે છે. મેાઢાં ઉપર ઠંડાં પાણીની ઝાપટેા—આંગળાં ભરીને કે લુગડું ભીનું કરી પેાચે પેાચે હાથે થેાડી થેાડીવાર ચહેરા—આંખ ઉપર મારવી. હૂમલેા બંધ થયા પછી દરદીને બેાલાવ્યા ચલાવ્યા વગર શાંત પડી રહેવા દેવેા.

હૂમલેા બંધ થયા બાદ ભવિષ્યમાં આવતેા અટકાવવા જે કારણથી આવતેા જણાયેા હેાય તેનેા ઉપચાર કરવેા; જેમકે બંધકેાશ, જીવડા, હેાય તેા તેની દવા આપવી. જો મગજ ઉપર દબાણ થતું હેાય તેા પેાટેસ આયેાડાઇડ આપવું. હલકેા—પચે એવેા ખેારાક આપવેા. ખુલ્લી હવામાં કસરત કરાવવી, ફરવા જવું; કુટેવેા કારણ હેાય તેા તે દૂર કરવી. દરદીને હલકેા એટલે બહુ મહેનત ન પડે તેવાં કામમાં રેાકી રાખવેા; જો નબળાઇ હેાય તેા તાકાદની દવા લેાહ, સેામલ, ઝેરકેાચલું આપવાં. કેાડલીવર એાઇલ આપવું. વાઇવાળા દરદીએ પરણવું નજ જોઇએ. પરણેલ હેાય તેા જેમ સ્ત્રી પુરૂષ અલગ રહે ને બ્રહ્મચર્ય સેવે તેમ કરવું. વાઇ અટકાવવા ખાસ દવામાં પેાટેસ બ્રેામાઇડ—સેાડીઅમ કે એમેાનીઆ બ્રેામાઇડેા વારાફરતી અનુકુળ આવે તે આપવાં, નાની માત્રામાં અફીણ પણ આપી જોવાય છે; તેમ ભાંગ બેલેડેાના—ઝીંકનાક્ષાર આપાય છે.

હૂમલા દરમીઆન ખેંચ અટકાવવા કેટલીક વખત આંગળીના ટેરવાં

જોરથી દાબવાથી ખેંચ અટકી જાય છે કે જોર ઓછું થાય છે.
સંભાળથી દાકટરની સલાહથી એમીલ નાઇટ્રેટ વપરાય છે.

હીસ્ટીરીઆ (Hysteria)

હીસ્ટીરીઆ શું છે એ જણાવવું બહુ મુશ્કેલ છે. તે ઘણે ભાગે મગજનો રોગ છે, પણ મગજનો કયો ભાગ બગડયો છે તે જાણી શકાયું નથી. ટુંકામાં હીસ્ટીરીઆ વિષે હજુ ડાકટરો પણ અંધારામાંજ છે.

આ રોગ મોટે ભાગે બૈરામાં જોવામાં આવે છે. જુવાન છોકરીઓ, વગર પરણેલી મોટી બાઇઓ, વિધવાઓ અને પરણેલી સ્ત્રીઓ જેને છોકરાં થયાં નથી તેવામાં બહુ જોવામાં આવે છે.

કારણો—હીસ્ટીરીઆનો હુમલો અટકાવના વખત નજદીક થાય છે. સંભોગની ઇચ્છા પુરી ન થવાથી, બહુ સંભોગથી, અનિયમિત અટકાવથી, દુઃખાર્ત્તવ કે અતિ આર્ત્તવથી–વાંધાંથી બહુ જોવામાં આવે છે. અપચાવથી–સખ્ત બંધકોશથી, કામ વગરની નવરી બાઇઓને, બહુજ દીલગીરીવાળા બનાવોથી અને કેટલીક વખત દુષ્ટ આડી હઠીલી પ્રકૃતિથી પણ થાય છે. તેમ બીક, હસ્તક્રિયા અને અટકાવ બંધ થયા પછી પાછલી અવસ્થામાં પણ તે થઇ આવે છે. કોઈ પણ કારણસર વધારે પડતું માઠું લાગ્યું હોય, દીલગીરી થાય તેવો પ્રસંગ બન્યો હોય, પોતાનું ધાર્યું ન થયું હોય તેવાં કારણથી હુમલા થઇ આવે છે.

ચિહ્નો—થોડી થોડી નાની બાબતમાં દરદી ઉશ્કેરાઇ જાય છે. પોતાનું ધાર્યું ન થાય તો તુરત હીસ્ટીરીઆ આવે છે. વાતવાતમાં માઠું લાગી જાય છે. કેટલીકવાર દરદીની બહુ દયા ખાવાથી,—લાગણી બતાવવાથી વધે છે. કેટલીક વાર દરદી પ્રત્યે ઓછી કાળજી રાખવાથી વધે છે. અમુક દરદીની પ્રકૃતિ અમુક હોય છે, તેમ વર્તવામાં આવે ને તેને અનુકુળ થવાય તો ઠીક રહે છે. હાથ-પગ ખેંચાય છે, દરદી રડે છે, ખુબ હસે છે, રાડો પાડે છે, ડસકાં ભરે છે, નીસાસા ઉપરા ઉપર નાંખે છે,

બહુ વાતે ચડે છે, દીલગીર થાય છે એમ જૂદા જૂદા પ્રકાર જણાય છે. શ્વાસ અવાજથી બોલે છે. આંખની કીકી ઉપર અસર નથી થતી–તેમ જીભ પણ કચરાતી નથી: મોઢે ફીણ આવતાં નથી, અને દરદી તદ્દન બેભાન પણ નથી થતો. વાઇમાં દરદીને જ્યારે બેશુદ્ધિ હોઇ હુમલો બંધ થયા પછી ખબર પડતી નથી, ત્યારે તેથી ઉલટું હિસ્ટીરીઆવાળો દરદી બધું સમજે છે. પછીથી બધી થએલી હકીકત જણાવી શકે છે. શ્વાસ તદ્દન રોકાઈ જાય છે. નીસાસા નાંખે છે, વખતે જોસથી શ્વાસ ચાલે છે. છાતી મુંઝાઈ, પોતે છાતી ઉપર મુક્કા મારે છે. હિસ્ટીરીઆવાળાને પેટમાંથી ગળામાં ગોળો ચડતો હોય એવી લાગણી રહ્યા કરે છે. ઝાડો પીશાબ પોતાની મેળે હીસ્ટીરીઆમાં છુટી જતાં નથી. કેટલીકવાર પેટ મોટું થઇ વધી આવે છે, એવી લાગણી ને દેખાવ પણ રહે છે. હેડકી ઉપરા ઉપર આવે છે. બહુજ મોટી હેડકી આવે છે, ઓડકાર પણ ઉપરા ઉપર આવ્યા કરે છે.

કેટલીકવાર હીસ્ટીરીઆ અને વાઇનાં ચિહ્નો સાથે જોવામાં આવે છે.

હિસ્ટીરીઆને -ઝાડ ઝપટ, વળગાડ, ધુપ–ધુમાડા, ધુણાવવું, એવું એવું બહુ કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર પિતૃ નડે છે એમ જાણી–નારાયણ બળી વગેરે કરવામાં આવે છે. કેટલીકવાર શોકય નડે છે એમ મનાય છે. એ બધાંને માનવા જરાય કારણ નથી, છતાં અજ્ઞાનથી તે પ્રમાણે થાય છે, ને કોઇકવાર માનસિક અસરથી થોડો વખત ઠીક રહે છે; પણ અંતે ખાત્રી થતાં રોગજ છે એમ જ્યારે જણાય છે ત્યારેજ નીવેડો આવે છે. માનસિક શાંતિને માટે તબીયતને અસર ન થાય તેમ તેવું અજમાવવામાં હરકત નથી. પણ તે વખતે તે ખોટું છે એમ તો નિશ્ચિતજ કરવાનું.

જ્યારે હિસ્ટીરીઆ આવ્યું હોય ત્યારે તેને ન લાગી જાય તેટલી માત્ર સંભાળ રાખી બીજું કંઈ કરવાનું નથી. આસપાસ બહુ માણસને એકઠાં

થવા દેવાં નહીં. ગળાં કે છાતી ઉપરનો પોશાક જો તંગ હોય તો ઢીલો કરવો જોઇએ. ચહેરા ઉપર ઠંડું પાણી છાંટવું, નાક આગળ એમોનીઆ (પ્યાજનો ગાંઠીઓ કચરી નીકળતી હવા) સુંઘાડવી જોઇએ; કોઇક વાર નાક અને મોઢું બંધ કરી દરદીનો શ્વાસ રૂંધવાથી ફાયદો જણાય છે. જો દવા દેવા જેવું હોય તો હિંગ આપવી.

દરદીને કોઇ નુકશાનકારક ટેવ હોય તો દૂર કરવી. માનસિક અને નૈતિક રીતભાત સુધારવાં. દરદીને બનતાં સુધી તેમાં મન ન પરોવતાં બીજાં ઉપયોગી ધંધામાં મન રોકવું. કેટલીક વાર જગ્યા–શહેર અને સંબંધીઓથી દૂર રહેવાથી સારી અસર જણાય છે. દુ:ખાવા થતા હોય તો બેલેડોના કે અફીણનાં પ્લાસ્ટર લગાડવાં અથવા તેનાં લીનીમેન્ટો ચોળવાં. પોટેસ બ્રોમાઇડ પણ આપી જોવાય છે.

મારો જાત અનુભવ છે કે હિસ્ટીરીઆમાં હીંગ જેવી બીજી દવા નથી. પણ તે હીંગ લાંબો વખત જારી રાખવી જોઇએ. હીંગની જારના દાણા જેવડી કટકી કરી એક ડબી ભરી મુકવી. રોજ સવારે એક કકડીને દેવતા ઉપર ફુલવી થોડાં થીનાં ઘીમાં નરણા–દાતણ પાણી પછી–ઉતારવી. આ પ્રમાણે છ માસ નિયમસર હીંગ ગળવામાં આવે છે તો હિસ્ટીરીઆ બંધ થઇ જાય છે એમ ઘણા કેસોમાં થયું છે. એ મારા અનુભવની વાત છે. પણ મુશ્કેલી એ છે કે દરદીને હિંગનો એટલો કંટાળો રહે છે કે તે ગળતાંજ નથી. વખતે ગળે છે તો નિયમસર જારી ગળતાં નથી, અને વખતે બીજે નાખી દઇ, ગળી ગયેલ છે એમ છેતરે છે; એટલે હીંગ પાસે રહી ચોકકસ ગળાવવા કાળજી રાખવી જોઇએ.

હિસ્ટીરીઆવાળાનું મગજ એવું બગડી જાય છે કે તેને ઢોંગ કરવો એ પ્રિય થઇ પડે છે. આપણે જ્યારે ઢોંગ જાણી જોઇને કરે છે એમ ગણીએ છીએ ત્યારે ખરી હકીકત એમ છે કે તેનું મગજ બગડેલ હોવાથી તે એ રસ્તે દોરાય છે; એટલે દરદી ઇરાદા

પૂર્વક ઢોંગ કરે છે, એમ માનવાનું નથી. તેની દયા ખાઇ તેને રસ્તે ચઢાવવાનું કામ છે. દરદીને પોતાને વધારે દરદ બતાવવાનું મન થાય છે એ પણ ઇરાદા કરતાં બગડેલા મગજની નિશાની છે.

કેટલીક વાર દયા બતાવવા કરતાં દાબની પણ જરૂર પડે છે. મારી નજીકના સંબંધી એક હીસ્ટીરીઆવાળી બાઇ પરદેશથી મારી પાસે દવા કરાવવા આવી હતી. તે જેવી ગાડેથી ઉતરી કે બહુ જોસથી હેડકી ચાલુ થઇ. મેં સમયસૂચકતા વાપરી જેવી મારા મકાનના ચોકમાં આવી તેવી સામે જઇ હેડકી આવતી હતી તેને અચાનક ગુસ્સાનો ડોળ કરી એક લપડાક જોરથી ખેંચી કહાડી ને કહ્યું કે જો હવે હેડકી ફરી આવી તો માર્યા વગર નહી મૂકું. તે વખતથી તેની હેડકી તદ્દન બંધ થઇ ગઇ અને તે બે માસ મારે ત્યાં રહી ત્યાંસુધી હેડકી આવીજ નહી, ને ઘેર જતાં પણ બંધજ રહી. આ મારો જાતિ અનુભવ છે અને એની રીતે દબાણ–યુક્તિથી કરવાથી હીસ્ટીરીઆ ઘણી વાર તદ્દન બંધ પણ થવાનો પણ જાત અનુભવ છે. ટુંકામાં હીસ્ટીરીઆમાં શાંત અનુભવી દાકતર જુદે જુદે રસ્તે કામ લે તો હીસ્ટીરીઆ દુ:સાધ્ય નથી. હિસ્ટીરીઆ વાળાની પ્રકૃતિ બહુ હઠીલી હોય છે. પોતાનીજ વાત સાચી માને છે. આ બધાં મગજ બગડવાનાં ચિહ્ન છે, અને સમજાવી–તેને ગળે ઉતારવામાં આવે તો સારૂં થાય છે. પણ જો તેને ઢોંગ છે એમ કહી બેદરકાર રહેવામાં આવે તો ઉલટું દરદ વધે છે, કેમકે ઈરાદા પૂર્વકનો ઢોંગ ન હોવાથી દરદી વધારે પડતો દીલગીર થઈ ઉલટો રોગ વધે છે; માટે દયા અને દાબ યથાજરૂર બતાવવાં જોઇએ.

અલબત્ત ગર્ભસ્થાન કે બીજા રોગને લઇને હોય તો તેના ઉપચાર કરવાજ જોઇએ.

કેટલીક વાર હીસ્ટીરીઆવાળાને ખેંચતાણ ન આવતાં તે અ-વાચક થઇ અમુક કલાક કે બે ત્રણ દિવસ સુધી ચૂપાચુપ પડી રહે છે. તે વખતે ખોરાક–ઝાડો વગેરે બધું રહે છે ને મુદત

પુરી થએ પોતાથી ઊઠી કંઇ ન બન્યું હોય એમ વર્તે છે. આ પ્રમાણે વખતો વખત લાંબે લાંબે અંતરે, પણ થતું હોવાથી ઘરના માણસ સમજી તેને માત્ર એકાન્તમાં પડી રહેવા દે છે. હીસ્ટીરીઆને આવાં ચિહ્નોને લીધે વળગાડ–ઝોડ ઝપટ ગણવાનું બને છે, અને વૈદક શાસ્ત્ર તેનું કારણ હજુ સુધી તો શોધી શક્યું નથી.

ત્વચાના રોગો.

ત્વચા એટલે ચામડીના રોગો એ શબ્દમાં શરીરના ભાગની ચામડીના તથા વાળના તથા નખના રોગનો સમાવેશ થાય છે.

લીસી–એકસરખી–કુમાશવાળી–ચામડી કુદરતી રીતે હોય છે, તેમાં ફેરફાર–ખડબચડી–ઉપસેલી–રંગના ફેરફારવાળી થાય તો તે રોગ સમજવો.

ચામડી રોગ વગરની હોય ત્યારે તે વાટે પસીનો થઇ બગાડ નીકળે છે, તેમ ચામડી વાટે શ્વાસ ક્રિયાને પણ મદદ થાય છે; માટે ચામડી તંદુરસ્ત રાખવી એ પહેલી ફરજ છે. તે તંદુરસ્ત ન હોય તો શરીરના ઘણા વ્યાધિઓ થઇ આવે છે.

કેટલાએક ચેપી રોગો કે જેમાં શરીરની ચામડી ઉપરના ફેર-ફાર થાય છે તેનું વર્ણન તો તે રોગ સાથે વૈદક પુસ્તકમાં હોય છે; એટલે અંહિ તો માત્ર ચામડીના રોગ સંબંધેજ થોડું કહેવાશે.

ચામડીના ચાલતા મુખ્ય રોગોનાં જુદાં જુદાં નામ જુદી જુદી આકૃતિ–રંગ–વગેરેના ફેરફારથી અપાય છે તે સંબંધી વર્ણન વૈદકીય પુસ્તકોમાં જોઇ લેવું.

સારવાર—ચામડીને સાબુથી ચોળી નાહી બરાબર સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ. શરીરમાંથી દરરોજ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે પસીનો થયાજ કરે છે; જ્યારે બહુ થોડો થાય ત્યારે તેનું પાણી

ઉડી જતું હોવાથી પસીનો જોવામાં નથી આવતો; જ્યારે વધારે પડતો થાય, ત્યારેજ દેખાય છે. પણ આખા દિવસમાં કમતીમાં કમતી પસીના વાટે ત્રણ ચાર પાઈન્ટ એટલે ચારથી પાંચશેર જેટલું પાણી બહાર નીકળી જાય છે. જે પાણી નીકળે છે તે ચિકાસવાળું એટલે શરીરના બગાડવાળું હોય છે. તેમાંથી પાણી ઉડી જતાં ચીકાશનો ભાગ દેખાય તેવી રીતે ને ન દેખાય તેવી રીતે મેલ તરીકે જામે છે, અને તે જામવાથી ત્વચાનાં ઝીણાં કાણાં જે કરોડોની સંખ્યામાં છે તે બંધ થતાં બગાડ શરીરમાં રહેતાં દરદ–તાવ–વગેરેની ઉત્પત્તિ થાય છે. આ ઉપરથી ચામડી સાફ રાખવાની–નહાવા ધોવાની–કેટલી જરૂરીઆત છે તે સમજી શકાશે.

ચામડીના રોગ મોટે ભાગે અસ્વચ્છ ચામડીથીજ પેદા થાય છે. નાનાં બચ્ચાંથી માંડીને સર્વને ગરમ મુલક–એટલે આપણા મુલકમાં–એકવાર ચોળી નહાવાની જરૂરજ છે. નહાયા પછી જોસથી ચામડી લુછવી જોઇએ, જેથી અદશ્ય–ચીકણો–બહુજ બારીક મેલ ન જામતાં લોહીઆળ રાતી ચામડીનો રંગ દેખાઇ આવે. આવી કાળજી રાખનારા જો ખાવા પીવાની સંભાળવાળા હોય તો તેને ભાગ્યેજ ચામડીનો ઉપદ્રવ થાય છે.

ચિકિત્સા.

ચામડીની દવા તરીકે જો:

(૧) ખરસટ–ચામડી થઇ હોય તો તેને માટે ચિકાશવાળા મલમો–જસતનો મલમ–વેઝેલીન–સાદો મલમ–તૈલો લીમડાનું તેલ બીજા કપુર વગેરેનાં તૈલો લગાડવાં જોઇએ જેથી તે કુણી રહે.

(૨) જો જન્તુનો વ્યાધિ હોય–એટલે દાદર, કરોળીઆ, ખસ વગેરે હોય તો તે જન્તુઘ્ન દવા વાપરવી જોઇએ. (અ) દાદર માટે–લીંબુનો રસ, એસીટીક એસીડ, કાચલીનો ચુઓ, કાર્બોલિક એસીડ. ગોવા પાઉડર વગેરે.

ખસ માટે-મીઠાના પાણીમાં કપડું બોળી તે વડે જે ભાગમાં હોય તેને જોરથી ઘસવું. ખસના ફોલ્લા હોય તો તેને ફોડી, પછી ગંધકનો મલમ લગાડી, અરધો કલાક રહેવા દઇ, જોરથી ઘસી મલમ ચામડીમાં ઉતારવો. પછી પાછું ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખવું. કપડાં બદલાવી નાખવાં. કપડાંમાં ખસનાં જન્તુ વળગી રહે છે માટે ઉપર પ્રમાણે ધોઈ જો ત્રણ રોજ કપડાં બદલાવાય તો ખસ તદ્દન નાબુદ થઇ જાય છે.

ખરજવાં માટે પણ ઉપર પ્રમાણે મીઠાનાં પાણીથી ધોઈ તેમાં જસતનો ભુકો લગાડવો; જસતનો મલમ લગાડવો; પણ ખરજવું બહુ ચીકટ અને દુરાગ્રહી છે. તે બહુજ મુશ્કેલીથી મટે છે. મોળું ખાવું જોઇએ. (એટલે જેમ નીમક વગરનું અથવા બહુ ઓછા નિમકવાળું તેમ ગળપણવાળું પણ નહીં.) પીવાની દવામાં પણ જુલાબ સાફ આવે તેવી દવા લેવી. સોમલનું પ્રવાહી (Liq–Arsenic) નાં થોડાં ટીપાં પાણીમાં આપવાથી તે ખરજવાં ઉપર સારી અસર કરે છે.

કરોળીઆ માટે–ગંધકનો સાબુ વાપરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. પણ ચામડી બરાબર સાફ રાખવા કાળજી રહે તો તેવા ચામડીના રોગ થતાજ નથી.

વાળના રોગો ચામડીની સંભાળ લેવાથીજ મટે છે. નખના રોગ માટે પણ ચામડીની અને ખોરાકની–લોહી સ્વચ્છ રાખવાની–નખને કાળજીથી ઉતારવાની ટેવ રાખવાથી તે અટકે છે અથવા થતા નથી.

તીક્ષ્ણ–જલદ–(Acute) રોગની કુદરતી ઉપચારથી દવા.

દષ્ટાંત તરીકે દરદીને ન્યુમોનીઆ (Pneumonia)–ફેફસાંમાં તીવ્ર વરમ–થાય છે તે દરદ થયું હોય તો—

૧ શરીરની ગરમીના જેટલાં ગરમ પાણીથી ગુદા વાટે પિચકારી દેવી–પાણી કમતીમાં કમતી અઢી ત્રણ શેર ચડાવવું જોઇએ.

૨ પિશાબ છુટથી લાવવા.

૧ ગરમ પાણી છુટથી પીવા આપવું જોઇએ.

૨ ચોખો ફળનો રસ પાવો જોઈએ.

૩ ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ અથવા થોડું નિમક નાખી પાવાં જોઇએ. અથવા થોડું મધ નાખી ગરમ પાણી પાવું જોઈએ. ઉપવાસ કરાવવા જોઇએ

૪ ખુલ્લી–પુષ્કળ હવામાં દરદીને રાખવો જોઇએ.

૫ પેટ ઉપર ગરમ પાણીમાં પલાળેલું જાડું કપડું તેવડું ચોવડું કરી રાખવું જોઇએ.

જીર્ણરોગોના કુદરતી રીતે ઉપચાર.

૧ ભૂખના પ્રમાણમાં અથવા તેથી જરા ઓછો ખોરાક લેવો જોઈએ. ખરી ભૂખ વગર કદી ન ખાવું.

૨ જ્યાં સુધી બીલકુલ હાલી ચાલી કે કામકાજ નજ કરી શકો અથવા તદ્દન થાકી ન જાઓ ત્યાંસુધી ખાટલે પડવું નહિ. ખાટલો પરાણે વહેલો સેવવાથી ઉલટો રોગ વધે છે. ગમે તે રોગથી બીમાર હો, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ, વિષમ, સતત, જારી જ્વર જેવો રોગ હોય તો પણ હરગીજ ખાટલે ન પડો. ન જ ચાલે ત્યારે ખાટલો સેવો. હાલવા ચાલવાથી સંધીવા જેવામાં ઇજા થતી હોય તો પણ બને ત્યાંસુધી દુ:ખ છતાં ચાલવું જારી રાખો. તેથી ઉલટું બહુ લોહી જતું હોય તેવે વખતે આરામ લેવો જોઇએ અને તેવે વખતે લોહી ભરાઇ શકિત આવે ત્યાંસુધી હિલચાલ ન કરવી જોઇએ.

૩ ખુલ્લી હવામાં રહો. મકાનમાં બારી બારણાં પુરતાં ઉઘાડાં રાખી હવા પુષ્કળ આવવા દેવી જોઇએ. વરસાદની રૂતુ ન હોય તો તો ફળીયાં કે ચોકમાં ખાટલો રાખો; જરૂર પડે તો હલકાં ગરમ કપડાં ઓઢી રાખો.

૪ સારૂંજ થઇ જશે ને થતું આવે છે એવી આશાજનક સ્થિતિ મનની રહેવા આપો. હંમેશાં આનંદમાં રહો.

૫ દરદીની સારવાર કરનાર પણ આશા આપનારો, આનંદી, ખુશમીજાજી જોઇએ. તેમ દરદીને જે જોવા આવે તેણે પણ આશાજનક વાતાવરણ ઉપજાવવું જોઇએ; તે એટલે સુધી કે કદાચ દરદી મરણ પથારીએ પડયો હોય ને મરવાનો હોય તોપણ આશાજ આપવી જોઇએ અને તેનાથી ભયંકર બીમારીવાળા સાજા થયાના દાખલા આપી હીંમત આપવી જોઈએ. એવા કેટલાએક દાખલા છે કે જેમાં દરદી ચોકકસ મરીજ જશે એવો અભિપ્રાય નામાંકિત એક કરતાં વધારે વૈદ કે દાકટરે આપ્યો હોય તેવા દરદી પણ સાજા થયા છે.

ઝેરી જનાવરના ડંખના ઉપાય.

૧ ભમરી મધમાખી કે એવાં નાનાં જન્તુઓ કરડે તે ઉપર ધોળી માટી કે કોઇ ચીકણી માટી પાણીમાં સારી પેઠે પલાળી લગાડવાથી બળત્રા મટે છે.

૨ વિંછીના કરડ માટે વધારે પડતી મન ઉપર અસર રહેવાથી ઉતરાવવાથી બહુ ઓછી પીડા થાય છે.

પાવલીભાર મીઠું રૂપીઆભાર ગરમ પાણીમાં મેળવી તેમાં કપડું પલાળી પાટો બાંધવાથી પીડા શાંત પડે છે, ઉપરાંત દીવાસળીનું ટોપકું પાણીમાં ઘસી લગાડવાથી મટે છે. ગરમ ઘીમાં થોડું મીઠું નાખી પાવાથી પણ મટે છે.

૩ સર્પના ડંશની દવા.

બહુ ઝેરી સાપના ડંસવાથી પા કલાકમાં બેભાન થઈ તુરતજ મરણ નીપજે છે. પણ સારા ભાગ્યે એવા ઝેરી સાપ બહુજ થોડા હોય છે.

સાધારણ સાપ બહુ ઝેરી હોતા નથી, તેથી તેની અસર તો બે એક દીવસ પગના સોજા જેટલી રહે છે. ડોલ-ચકકર આવે છે; ચેન

આવે છે. સાપથી મરણની બીક લાગતાં મન નબળું પડે છે; તેનો ઉપાય સામે ચાલી ઉતારનાર કે કે ઝેરી મોરો લગાડનાર પાસે દરદીને લઈ જવો. તેથી બહુ સારી અસર થાય છે.

૧ જેવો કરડ જણાય કે તુરત તે ભાગ ઉપર ચાકુથી કાપ મુકી તેમાં પરમેન્ગેન્ટ ઓફ પોટેશની ભુકી નાખવાથી ઝેરની અસર નાબુદ થાય છે. કરડથી ઉપલા ભાગમાં ઉપર જોસથી પાટો બાંધવાથી ઝેર ચડતું અટકે છે.

૨ પછી તુરત દવાખાને કાપ મુકાવવા દરદીને લઈ જવો.

૩ કેળનું પાણી પવાય છે.

૪ તમાકુથી ઉલટી કરાવાય છે.

૫ ગાંજા પીનારની ચલમમાં જામેલ કીટોડો પવાય છે.

સાપની બાબતમાં ઝેરી હોય કે ન હોય પણ જેવો કરડયો તેવો તેની ઉપર કાપ મૂકવો એ ચુકવું ન જોઇએ.

૪ હડકાયાં કુતરાં માટે દવા બરાબર જણાએલી નથી, જો કે તેવાને અસર ઘણીવાર ઘણા દીવસે હડકવાની થાય છે તેથી તેનો ઉપચાર કરવા જ્યાં સાધન હોય ત્યાં દરદીને મોકલાય છે.

સાધારણ રીતે કુતરાના કરડ ઉપર મરચું આખું બાંધવાથી ફાયદો થતો દેખાય છે. વધારે સારું દવાખાને ઉપચાર માટે જવું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

સંતતિ વિષય.

પુરૂષને પાકું વીર્ય વીશ વર્ષ બાદ પેદા થાય છે એટલે આદર્શ સંતતિ પેદા કરવા, પુરૂષે તેટલી ઉમર સુધી અખંડ—અવિચ્છિન્ન બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. એટલે તે ઉમ્મર પહેલાં લગ્ન થવાંજ ન જોઇએ,

તેમ બીજી રીતે વિષયવાસનાનો ભોગ કે તે સંબંધી વિચાર થવા નજ જોઇએ; તેવા વાતાવરણથી, તેવાં નોવેલ વાંચનથી બચવુંજ જોઇએ.

તે મુજબ સ્ત્રીને ઋતુદર્શન પછી બને તો ત્રણ વર્ષ, ને તેમ ન બને તો મહીના મહીનાને અંતરે બાર વાર ઋતુદર્શન થઇ જાય ત્યાં સુધી એટલે ઉમ્મર લગભગ સોળ વર્ષની થાય ત્યાંસુધી પુરૂષથી અલગ રહે તેમ બનવું જોઇએ. અને તેથી બને તો પંદર વર્ષ સુધી અવિવાહિત રહેવું જોઇએ; પણ તેમ કદાચ ન અટકી શકાય તો લગ્ન પછી તે ઉમ્મર સુધી ધણીને ત્યાં પરણેલી કન્યાને નજ મોકલવી જોઇએ. લૌકિક ભાષામાં ત્યાંસુધી આણું વાળવું ન જોઇએ. લગ્ન પંદર વર્ષ પહેલ તો નજ કરવાં જોઇએ. લગ્ન કર્યા બાદ કુદરતી માનસિક બ્રહ્મચર્ય નજ રહે તે તો સ્પષ્ટજ છે.

આજ નબળાં—નાદુરસ્ત બચ્ચાં થાય છે તેનું કારણ બાળલગ્ન—વહેલો પુરૂષ—સ્ત્રી સંગ અને તેને લીધે નબળું મનોબળ એજ છે.

લગ્ન રૂતુપ્રાપ્તિ પહેલાં કરીજ લેવાં જોઇએ તેવુંજ ધર્મનું ફરમાન છે એ સમજ ખોટી છે. રૂતુ પ્રાપ્તિ પછી લગ્ન કરનારને પ્રાયશ્ચિત કરવું પડે એ છુટ બતાવે છે કે લગ્ન રૂતુ પછી થઇ શકે છે પણ તેમ કદાચ મન ન માને તોપણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બાર વખત રૂતુ નિયમિત ન દેખાય, ત્યાંસુધી આણું તો નજ વાળવું જોઇએ.

આજકાલ હીસ્ટીરીયા વગેરે જે રૂતુ વખત પછી તુરત જોવામાં આવે છે તેનાં કારણોમાં વહેલો સંભોગ એ પણ એક સબળ કારણ છે.

પશુમાં જોશું તો માદા રૂતુપ્રાપ્તિ પછીજ નરને પાસે આવવા દે છે ને પરિણામે એક વખતના સંબંધેજ બચ્ચાં ઉત્પન્ન થતાં જોઇએ છીએ. મનુષ્યે તે નિયમનો ભંગ કર્યો એટલેજ છોકરાં ન થવાનો, થાય તો કસુવાવડ, કે વહેલાં નાની ઉમ્મર કે જન્મતાંજ, મરણ

થવાનો-બહુ નબળાં થવાનો પ્રસંગ આવે છે; ને કદાચ લાંબુ જીવે તો અતિ નબળાં-ન મર્યા વાંકે-જીવે એવાં નાજુક-બધી રીતે નબળાં પેદા થાય છે.

જો બાર ૠતુ આવી ગયા બાદ વ્યવહાર થાય ને બચ્ચું રહ્યું એ જાણવામાં આવે-પછીનું ૠતુ આવવું બંધ થવાથી-કે તુરત, જો સ્ત્રી-પુરૂષ સંગ બંધજ રહે, અને તે બચ્ચું જન્મ્યા પછી કમતીમાં કમતી ત્રણ માસ, ને વધારે સારૂં તો બચ્ચું નવ-દશ-માસનું થઇ ધાવણ છોડે ત્યાં સુધી, સ્ત્રી પુરૂષ અલગજ રહે, અને જ્યારે ફરી ૠતુ શરૂ થઇ ત્રણ ૠતુ થઇ જાય એટલે બચ્ચું પોણાબે બે વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી અલગ રહી, પછીજ જો સંગ થાય, તો દરેક સંગ બચ્ચું પેદાજ કરે અને તે બચ્ચું પુરતી તંદુરસ્તીવાળુંજ જન્મે.

ટુંકામાં સ્ત્રી પુરૂષ સંગ નિયમિત રીતે પ્રજા પેદા કરવાના હેતુ-થીજ, તેવે સમયે થાય અને શ્વાનવૃત્તિ તજાય, તો જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તેનું શરીરબળ મનોબળ આદર્શ રૂપજ નીવડે. ખરી રીતે જોતાં બચ્ચાં પાંચ પાંચ વર્ષને છેટે પેદા થાય તેવું વર્તન રહે તો સ્ત્રી-પુરૂષ-બચ્ચાંનાં શરીર સારાં રહે અને વધારે પડતી નબળી રોગી પ્રજા થતી અટકે.

બચ્ચાં ન થવાનાં કારણો.

૧ અતિ મૈથુનથી નથી થતાં.

૨ પુરૂષના વીર્યમાં-પુરૂષ જન્યતત્વ (Sperm) ન હોવાથી અથવા સ્ત્રીને ૠતુ નિયમિત ન હોવાથી અથવા પ્રદર જેવો રોગ હોવાથી પણ બચ્ચું રહી શકતું નથી.

૩ પુરૂષ-સ્ત્રીનાં અવયવમાં કુદરતી ખામી હોવાથી નથી થતાં.

૪ કંઈ કારણ જણાયા શિવાય અમુક સ્ત્રી-પુરૂષને મેળ નથી હોતો એટલે કુદરતી વીર્ય-રજની એવી સ્થિતિ હોય કે તે સ્ત્રી પુરૂષને બચ્ચાં

નથી થઇ શકતાં. તેજ પુરૂષ બીજી સ્ત્રી સાથે અથવા તેજ સ્ત્રી બીજા પુરૂષ સાથે સંભોગ કરે તો વખતે પ્રજા થાય છે. આ કારણને લઇને ઘણી વાર જેમાં એક કરતાં વધારે સ્ત્રી પરણવાનો રિવાજ હોય છે તેમાં બીજી સ્ત્રીને છોકરાં થતાં જોવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે સ્ત્રી વિધવા થયા બાદ ઘરઘે અથવા ધણી જીવતાં છોડી બીજા સાથે રહે અથવા સંભોગ કરે તો તેને બચ્ચું થાય છે. આ કારણને આર્યો પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર એમ માને છે, જ્યારે વૈદક જ્ઞાનવાળા કંઇ ખુલ્લાસો કરી શકતા નથી.

બચ્ચું પેદા થવા સ્ત્રી પુરૂષ બરાબર પુરતી જીજ્ઞાસા સાથે મળવાં જોઇએ, એટલે અરસપરસનો પ્રતિભાવ બરાબર પડે તોજ બચ્ચું થાય છે. આમ થવાનું કારણ પણ સમજાય છે. સ્ત્રી જ્યારે બચ્ચું પેદા કરવા બરાબર મન શરીર લાગણીથી તીવ્ર બને છે ત્યારે પુરૂષનું વીર્ય બરાબર આકર્ષાઈ ગર્ભમાં રજ સાથે એકમેક મળી જઇ ગર્ભ પાકો બંધાય છે.

કેટલાંએક સ્ત્રી પુરૂષને અમુક વખતે સંભોગનો એવો અવર્ણનીય આનંદ ઉદ્દ્ભવે છે કે સમજુ તેજ વખતે ગર્ભ રહ્યો છે એમ બરાબર જાણી શકે છે.

છોકરો થાશે કે છોકરી?

સાધારણ રીતે તેનું ચોક્કસ કારણ જણાયું નથી એમ માની તેને પણ પ્રભુ ઇચ્છા, પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર, લેણા દેવી વગેરે ઉપર ભાર દઈ તે ઉપર લક્ષ દેવાતું નથી.

લાંબા કાળથી તે વિષે જૂદી જૂદી કલ્પના થાય છે.

૧ ઉમ્મરમાં તફાવત.

એમ મનાય છે કે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ બહુ વધારે મોટો હોય-પંદર વર્ષથી વધારે-તો ઘણે ભાગે વધારે પુત્ર થાય છે. તેથી ઉલટું જો સ્ત્રી મોટી હોય તો કન્યા અવતરે છે.

૨ બળ–તાકાદમાં તફાવત.

જેમાં વધારે તાકાદ હોય એટલે પુરૂષ તાકાદવાળો બહુ હોય તે. અથવા પુરૂષને વિષયવાંચ્છના વધારે પડતી હોય તો છોકરો ને તેથી ઉલટું સ્ત્રી ધણી કરતાં કદાવર–જોરાવર–મનોબળવાળી કે તીવ્ર વિષયવાંચ્છનાવાળી હોય તો કન્યા જન્મે છે.

૩ કેટલાએક એમ માને છે કે પુરૂષના જમણા અણ્ડમાંથી–વૃષણ-માંથી–પેદા થતું વીર્ય પુત્ર ઉત્પન્ન કરે છે ને ડાબા વૃષણમાંથી પેદા થતું કન્યા ઉત્પન્ન કરે છે.

૪ કેટલાએક એમ માને છે કે સ્ત્રીના જમણી બાજુના અણ્ડ–(Ovary) માંથી નીકળતાં રજ સાથે પુરૂષનું વીર્ય મળે તો છોકરો પેદા થાય છે, અને ડાબી બાજુનાં અણ્ડ (Ovary) માંથી પેદા થતાં રજ સાથે પુરૂષનું વીર્ય મળે તો કન્યા ઉત્પન્ન થાય છે.

૫ રૂતુશ્રાવ બંધ થયા પછી પહેલાં પાંચ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે તો કન્યા જન્મે છે, પણ જો રૂતુ બંધ થયા પછી બીજાં ત્રીજાં કે ચોથાં અઠવાડીઆમાં ગર્ભ રહે તો છોકરો જન્મે છે.

આ પ્રમાણે અનેક કલ્પનાઓ છે તેમાંથી હાલ તાજેતર પાશ્ચાત્ય દાક્તરોએ જે નિર્ણય કર્યો છે તે નીચે મુજબ છે.

ચોકસ છોકરો કે છોકરી પેદા કરવા વિષે

દાકતર લિન્ડલહર (Dr. Lindlhar) નો અભિપ્રાય.

તેણે બનાવેલાં Practice નામના પુસ્તકના બીજાં વોલ્યુમનાં પૃષ્ટ ૩૨૧ મે જણાવે છે કે

૧ જમણો સ્ત્રી અંડ (Right ovary) પુરૂષ જન્યતત્ત્વ પેદા કરે છે.

૨ ડાબો સ્ત્રી અંડ (Left ovary) સ્ત્રી જન્યતત્ત્વ પેદા કરે છે.

૩ દરેક સ્ત્રી અંડ મહીને મહીને વારાફરતી પોતાનું રજ-તત્ત્વ (ova) નિયમિત રીતે પેદા કરે છે.

આ ત્રણ સિદ્ધાંત ધ્યાનમાં રાખવાથી પહેલું છોકરું થયા બાદ-પછીથી જનમતાં બધાં છોકરાં ધાર્યા પ્રમાણે પેદા કરી શકાય છે. ધારી લ્યો કે એક બાઇને પહેલું છોકરું-છોકરો અવતર્યો છે ને તેનો જન્મ ૧ લી અકટોબરે હતો. હવે અકટાવ બંધ થયા પછી છોકરો લગભગ ૨૭૪ દીવસે જન્મ્યો હોવો જોઇએ; એટલે છેલ્લો અટકાવ જન્મ પાછળથી દિવસ ગણતાં ૧ લી જાનેવારી આવે. એટલે જાનેવારી માસના રૂતુએ પુરૂષ જન્યતત્વ પેદા કર્યું હતું. એ જણાયું તો તે ફેબ્રુવારી માસના રૂતુ વખતે સ્ત્રીજન્યતત્વ પેદા થએલું હોવું જોઈએ, કેમકે વારા ફરતી મહીને મહીને દરેક તત્ત્વ પેદા થાય છે. તો તે નિયમની ગણત્રીથી જે જાતિનાં બચ્ચાંની જરૂર હોય તો તે ઉપજાવી શકાય છે. દાખલો આપેલી સ્ત્રીને જાનેવારી, માર્ચ, મે, જુલાઇ, સપ્ટેમ્બર, નવેમ્બર એ ૭ માસનાં રૂતુ અંતે જો ગર્ભ રહે તો પુરૂષ-છોકરો અવતરે, પણ જો ફે ્વારી, એપ્રિલ, જૂન, આગષ્ટ, અકટોમ્બર ને ડીસેંબરમાં ગર્ભ રહે તો કન્યાજ જન્મશે.

ઉપર પ્રમાણે તે કહે છે મેં સેંકડો કેસમાં અજમાવ્યું છે ને ખરું પડયું છે.

આ સિદ્ધાંત એવો છે કે જેની દરેક ખાત્રી કરી શકે છે. જો પોતપોતાના ભાઇ બ્હેન-છોકરાંની જન્મના તારીખની નોંધ હોય તો જન્મથી ઉપર મુજબ પાછલી ગણત્રીથી નક્કી થઇ શકે છે. અને જો આ સિદ્ધાંત પ્રમાણે ગણત્રી ઉભી રહેતી હોય તો ભવિષ્યનાં બચ્ચાં ધારેલી જાતિનાં પેદા થઇ શકે છે.

સંતતિ બિલકુલ ન થતી હોય તેને

સંતતિ થવા સૂચના. જો ધણી ધણીઆણી કોઇ રોગગ્રસ્ત ન હોય અને જનનેન્દ્રિઓ તંદુરસ્ત હોય ને જો

વીર્ય કે રજમાં ખામી નહિં હોય તો બરાબર એક વર્ષ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા બાદ સ્ત્રી પુરૂષ ઋતુ બાદ દર મહીને એકજ વાર સંભોગ કરશે, તો ઘણે ભાગે સંતતિ પેદા થશે: તેને માટે દરેક જણુ જાણે તે પુરાવો એ છે કે પશુ–સૃષ્ટિ તે મુજબ વર્તન કરે છે અને પરિણામે વાંઝીઆ અપવાદમાંજ હોય છે.

સ્ત્રી પુરૂષનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણાય છે. તેમાં પુરૂષને ૭૫ વર્ષ સુધી ને સ્ત્રીને ૫૦ વર્ષ સુધી પ્રજોત્પત્તિ થવા સંભવ છે. આ સાધારણ નિયમ પૂર્વકાળે ગણાતો; હજુ લગભગ તે પુરાં તંદુરસ્તી સ્ત્રી પુરૂષોમાં નીવડે છે.

પુરૂષને તો બહુ મોટી ઉમ્મરે પણ બચ્ચાં થાય તેવી શકિત અપવાદવાળા કેસમાં ૯૦–૯૫ અને ૯૬ વર્ષની ઉમ્મરના દાખલા અંગ્રેજી પુસ્તકોમાં નોંધાએલા જોવાયા છે. આપણે અંહી હિંદુસ્તાનમાં પણ અવારનવાર તેવા દાખલા અપવાદ તરીકે અનુભવમાં આવે છે.

લગ્ન કોની સાથે ન કરવાં જોઇએ?

૧ રતાંધળાંઓ સાથે.

૨ મુંગાં બ્હેરાં સાથે. (જન્મથી જે મુંગાં બ્હેરાં હોય તે સાથે)

૩ જેઓ ભયંકર ગુન્હો કરતાં હોય તેવી વૃત્તિવાળા સાથે.

૪ ગાંડપણ, વાઈ, જેની મગજની શકિત બીલકુલ ખીલી નથી તેવાં, (Idiot) ચાંદીવાળાં, પ્રમેહવાળાં, નબળાં મનવાળાં, ક્ષયવાળાં એ રોગવાળાં સાથે. તેમાંથી એક રોગ હોય તેવાં સાથે પણ લગ્નથી ન જોડાવું જોઇએ.

૫ દારૂડીઆ સાથે.

સગર્ભાવસ્થામાં સંભાળ.

જે ઓરતને મહીના હોય તેણે ખાસ દારૂથી કે બીજી કેફી વસ્તુથી તો અલગજ રહેવું જોઇએ; કેફનો ઉપયોગ હંમેશને માટે હરેક જણને

વર્જ્ય છે, પણ સગર્ભા સ્ત્રીને તો તે અતિ નુકશાનકારક છે, કેમકે તેની અસર પેટમાં રહેલા બચ્ચાને થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રી જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહેશે તેમ તેને મોળ કે ઉલટીની લાગણી ઓછી રહેશે. ખુલ્લી હવાથી સગર્ભા સ્ત્રીને તેમ તેના ગર્ભને બહુજ ફાયદો થશે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ દવાથી અલગજ રહેવું જોઇએ દવાથી તેને તેમ ગર્ભને નુકશાનજ થાય છે.

સગર્ભા સ્ત્રીએ પુરતી ઊંઘ લેવી જોઇએ, તેમ આરામ પણ પુરતો લેવો જોઇએ.

સગર્ભા સ્ત્રીએ ગર્ભની સ્થિતિ દરમીઆન સંભોગથી અલગજ રહેવું જોઇએ.

સગર્ભાવસ્થા દરમીઆન પગના ફણા–પીંડી કાંડાં ઉપર સોજો રહેતો હોય તો પિશાબની બારીક તપાસ કરાવવી જોઇએ અને જો પિશાબમાં એલ્બ્યુમન (Albumen) પસાર થતું હોય તો દરરોજ અથવા બીજે રોજ ગરમ પાણીથી નહાવું જોઇએ, પીવામાં પણ ગરમ પાણી વખતો વખત વાપરવું જોઇએ, અને ખુલ્લી હવામાં સારો પેઠે ફરવું પણ જોઇએ.

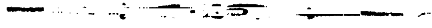
રૂતુ એટલે આર્તવ અગાઉ અને આર્તવ બંધ થયા પછી ચાર દિવસ બાદજ સંભોગનો કાળ છે. સંભોગ જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષ પુરાં શાન્ત–આનંદ–સારા વિચારમાં–સ્વસ્થાવસ્થામાં હોય ત્યારેજ કરવો. બચ્ચાંની પ્રકૃતિ બંધાવા તે પ્રસંગનો સ્વભાવ–રીતભાત ઉપર આધાર છે. બચ્ચું ધાવતું હોય તે દરમીઆન પણ સંભોગ ન કરવો જોઇએ. સુવાવડ થઇ રહ્યા બાદ છ માસ કમતીમાં કમતી સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું જોઇએ.

સ્ત્રીને જ્યારે રૂતુ–આર્તવ આવતું બંધ થઇ જાય એટલે આસરે ૪૫ કે ૫૦ વર્ષ પછી બચ્ચું રહેવા સંભવ નથી. તેથી ઉલટું પુરૂષમાં

પ્રજોત્પત્તિ શક્તિ ૬૫ વર્ષ ઘણામાં ને અપવાદવાળામાં ૮૦–૯૦ સુધી પણ રહે છે.

સાધારણ રીતે ગર્ભમાં બચ્ચું દરરોજ આશરે ૦॥ અરધો આંઉસ વજનમાં વધે છે.

ગર્ભમાં બચ્ચું તથા ત્યારબાદ બચ્ચું શા પ્રમાણમાં વધે છે. તે પહેલા ભાગમાં પૃષ્ટ ૧૦૨/૧ ના પત્રકમાં બતાવ્યું છે.



ભાગ ૩ જો.

પ્રકરણ ૧ લું.

તંદુરસ્તી અને મનોબળ.

જ્યાં ખરી શ્રદ્ધા અને નિષ્કલંક પવિત્રતા હૃદયમાં જામી રહેલાં હોય છે ત્યાં સામર્થ્ય અને તંદુરસ્તી છે. તેથી ઊલટું જ્યાં પુરી તંદુરસ્તી છે, ત્યાંજ શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ટકી શકે છે; એટલે એક બીજાનો સંબંધ ઓતપ્રોત જોડાએલો છે, જોકે ખરી તંદુરસ્તી વગર શ્રદ્ધા અને પવિત્રતા ઉદ્ભવવાં મુશ્કેલ છે.

એક વાર તંદુરસ્ત શરીર અને તેને લઈને તંદુરસ્ત મન કે હૃદય હોય તો તેમાં રોગ, દુર્ભાગ્ય કે પરાભવ પ્રવેશ કરી શકેજ નહિ.

શારીરિક સ્થિતિનો ઘણો આધાર માનસિક સ્થિતિ પર રહેલો છે. મન એ શરીર કરતાં વધારે ઉચ્ચ તત્ત્વ છે અને શરીરની સ્થિતિનો ઘણો આધાર મનુષ્યોના વિચાર પર રહેલો છે એમ હવે પાશ્ચાત્ય જડવાદીઓને પણ માનવું પડે છે.

અજીર્ણવાળો માણસ ચિંતાતુર રહે એ જેટલું ખરૂં છે તેટલુંજ બલ્કે તેથી વધારે એ ખરૂં છે કે ચિંતા અજીર્ણ કરે છે; અને તેથી ચિન્તા દૂર થયા અગાઉ પાચનની કોઈ દવા કાર્ય ન કરે એ ઘણી વાર અનુભવાય છે.

અગાઉના વખતમાં તત્ત્વજ્ઞાનીઓ અને રૂષિઓ એટલી પવિત્રતા અને સરળતા તથા સાદાઈથી જીંદગી ગાળતા કે પરિણામે દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકતા અને તે દરમીઆન માંદા પડવું તે એક નહિ માફ કરી શકાય એવા દોષ તરીકે ગણવામાં આવતો. લોકો માંદા પડનારના ઉપર તિરસ્કારની દ્રષ્ટિએ જોતા હતા, કારણ કે તે મનુષ્યે બરાબર નિયમ પાળ્યા નથી એમ તેની માંદગી ઉપરથી સિદ્ધ થતું મનાતું. માંદગી

ઇશ્વર મોકલતોજ નથી; તે આપણી ભૂલનુંજ પરિણામ છે એમ જેટલુ વહેલું સમજાય તેટલી તંદુરસ્તી આપોઆપ જળવાય.

ભૂલથી શરીર નબળું ન પડયું હોય ત્યાંસુધી રોગ શરીરને લાગુ પડીજ ન શકે. જેઓનું મજબુત શુદ્ધ અને પવિત્ર મનોબળ ચારે બાજુએ તંદુરસ્તીના અને બળના વિચારો ફેલાવે છે તેઓના તરફથી રોગ દૂર ભાગે છે.

જો આપણા મનમાં ક્રોધ, ચિન્તા, ઇર્ષા, લોભ અથવા એવી કોઇ હલકા પ્રકારની વિચારશ્રેણી રમતી હોય અને પછી જો પૂર્ણ તંદુરસ્તીની આશા રાખતા હોઇએ તો જરૂર અશક્ય બાબતની આશા રાખીએ છીએ; કારણ કે હરેક ક્ષણે આપણે હલકા વિચારોથી શરીરમાં રોગનાં બીજ તો વાવીએ છીએ. રોગથી બચવાનું ઇચ્છતા હોઇએ અને પુરેપુરી તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હોઇએ તો આપણા મનને બરાબર નિયમમાં લાવવું જોઇએ અને વિચારોને પરસ્પર સંગત બનાવવા જોઇએ. પ્રસન્નતા અને પ્રેમના વિચારોને મનમાં દાખલ કરવા જોઇએ; એટલે પછી દવાની બીલકુલ જરૂર પડશે નહિં.

ઇર્ષાને દૂર કરો, વ્હેમનો ત્યાગ કરો, ચિંતાને દેશવટો દો, ધિક્કારને તિલાંજલિ આપો, સ્વાર્થપણાને મનમાંથી ધકકેલી કહાડો, અને તેની સાથે તમારા શરીરમાં રહેલી અજીર્ણતા, પિત્ત પ્રકૃતિ, દુર્બળના અંગભંગાદિ સકળ દુઃખ જડમૂળથી ચાલ્યાં જશે.

શરીરની નિર્બળતા એ શકિતનો મૂર્ખાઇથી ઉપયોગ કરવાનું પરિણામ છે. જો તમે ખરી રીતે તંદુરસ્તી મેળવવા માગતા હો તો નિશ્ચિંતપણે કાર્ય કરતાં શીખો. ચિંતાતુર થવું અથવા ઉદ્વેગ ધરવો અથવા તો બિનજરૂરી પરચૂરણ બાબતો સંબંધમાં ઉચ્ચાર કર્યા કરવો એજ શારીરિક નિર્બળતાનું મુખ્ય કારણ છે.

જો તમે તમારાં હૃદયને વિશાળ, નિઃસ્વાર્થી અને પ્રેમાળ બનાવતા રહો તો કદાચ તમને ધન મોડું મળે પણ તમારી શાંતિ–સંતોષ અને તંદુરસ્તી

તો આપોઆપ મળશે. જેને પુરી તંદુરસ્તી મળે છે તે ધનની દરકારજ કરતા નથી. કેમકે સંતોષ એ તેમને સ્વભાવિકજ છે. મૌન, ગંભીરતા, ધૈર્ય, સંતોષ ધારણ કરો. આ ગુણો તંદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરના છે.

લોકસેવા-પારકાનું ભલું કરવાની વૃત્તિ અને બીજાના દુઃખ તરફ દયાની વૃત્તિ શીખવાથી પણ તંદુરસ્તીમાં રહેવા મદદ થાય છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

આરોગ્યતા વિષે યાદ રાખવા જેવાં થોડાંક ઉપદેશવચનો.

(૧) રાત્રિએ અધિક જાગવાથી બળ ક્ષીણ થાય છે અને તંદુરસ્તી ખરાબ થાય છે.

(૨) રોજ સવારે ઉઘાડે શરીરે સૂર્યની સામે થોડો વખત આશરે એક કલાક બેસવાથી કોઇ રોગ થતો નથી-ખાસ સૂર્યને જોવો નહીં કે આંખ અંજાય, પણ સામેનો તડકો ખુલ્લા શરીર પર લેવો.

(૩) કદી કદી ઉપવાસ કરવાથી શરીર સારૂં રહે છે.

(૪) જ્યારે બાળક ઘરની બહાર તડકામાં અને સ્વચ્છ હવામાં રમે છે, ત્યારે તેની પાચનશક્તિ ઘરની અંદર રહેવાના કરતાં ચોવીશગણી અધિક વધે છે.

(૫) ખુલ્લા પગોએ બહુ દૂર રસ્તે ચાલવાથી જેટલા રોગો દૂર થઇ શકે છે તેટલા રોગ બીજી કોઈ દવાથી યા પથ્યથી દૂર થતા નથી.

(૬) લીલી હરીઆળીની તરફ થોડીક વાર આંખો લગાડીને તાકતા રહેવાથી આંખોનું તેજ ખુબ વધે છે.

(૭) થાક લાગતાં પાણી પીવાથી કામના કારણથી પેદા થએલા ઝેરી પદાર્થો પાતળા પડી જાય છે અને શરીરને હાનિ પહોચાડ્યા પહેલાં તે બહાર નીકળી જાય છે. માટે થાક લાગવા ઉપર પાણી પીવું આવશ્યક છે. (સાધારણ થાક માટે તુરત પાણી પીવાનું

છે: અતિ થાક લાગ્યો હોય તો થોડો આરામ લઈ પછી પીવું.)

(૮) પીવાના પાણીને જો એક વાર સવારે ગરમ કરીને ગળીને રહેવા દેવામાં આવે તો તેનાં જીવ જન્તુઓ મરી જાય છે અને ઘણા રોગોથી છુટકારો મળી જાય છે.

(૯) મંદવાડમાં બહુ બોલવાથી, બહુ હસવાથી અને પુસ્તકો વાંચતાં રહેવાથી જ્વરનો વેગ ઓછો થઈ જાય છે.

(૧૦) પગ ધોવા પહેલાં માથું ધોવામાં આવે તો મસ્તક કદી કમજોર થતું નથી.

(૧૧) માંદા પડી દવા કરવા કરતાં આરોગ્યતાના નિયમો જાણી તે વર્તનમાં મૂકાય તો લાભકારક છે.

(૧૨) જે દેશમાં આપણે પેદા થયા હોઈએ ત્યાંના આબોહવા અને તે દેશમાં પેદા થએલી વનસ્પતિ-અનાજ-ઔષધ જેવાં માફક આવે તેવાં વિદેશીય ન માફક આવે એ દેખીતું છે.

(૧૩) શરીરની રક્ષા માટે મનને ઉન્નત બનાવવું જોઇએ. મનમાં ખરાબ વિચારો કદી ઉત્પન્ન ન થવા દેવા જોઇએ. શરીર પહેલાં મન વહેલું માંદું પડે છે.

(૧૪) મન અને શરીરની ઉન્નતિ મનુષ્યનાં આચારણુ પર આધાર રાખે છે. સદાચારી મનુષ્યજ ઉત્તમ શારીરિક-માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. સદાચારી માણસજ ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકારી થઈ શકે છે. સદાચારી પુરૂષ ઘણે ભાગે લાંબી જીંદગી ભોગવે છે.

(૧૫) સ્વાસ્થ્ય ખરાબ થાય ત્યારે દવા કરતાં પથ્ય ઉપર અધિક ધ્યાન આપવું જોઇએ.

પ્રકરણ ૩ જું.

તંદુરસ્તી સંબંધે થોડીક કવિતા.

શરીરે સુખી તો સુખી સર્વ વાતે;
શરીરે દુઃખી તો દુઃખી સર્વદા તે. ૧

બેઠે બારા, ચલે અઢારા, સોતે ગણુલો વીશ;
મૈથુન કરતાં તેસઠ ગીન લો, ષટ ગીનો રટે જગદીશ. ૨

(શ્વાસની ગણત્રી વિશે છે. તેમાં બેસવા કરતાં સુતા ઓછા ચાલે છે છતાં આમાં આ પ્રમાણે છે એટલે તેમ લખ્યું છે; બાકી ખરી રીતે સુતી વખતે બેસવા કરતાં સંખ્યા ઓછી જોઇએ. જગદીશનું રટણુ કરતાં 'છ' તેનું કારણુ ધ્યાનપૂર્વક સ્મરણુ કરાય તો ઓછા શ્વાસ ચાલે એ સંભવિત છે.)

નિયમ પાળતાં રોગીને, કંઈ નુકશાન ન થાય,
નિયમ ન પાળે રોગી તો, જલદી મૃત્યુ થાય. ૩

ઓકી દાતણુ જે કરે, નરણાં હરડે ખાય,
દુધે વાળુ જે કરે, તે ઘેર વૈદ ન જાય. ૪

તુંબે પાણી જે પીએ, લોટી ઢેબર ખાય,
ભોંય પથારી જે કરે, તે ઘેર વૈદ ન જાય. ૫

ગળો ગોખરૂ ને આમળાં, સાકર ઘીથી ખાય,
વૃદ્ધપણું વ્યાપે નહિં, રોગ સમૂળો જાય. ૬

આંખે પાણી દાંતે લુણુ, પેટ ન ભરીએ ચારે ખુણુ,
ડાબુ પડખું દબાવી સૂવે, તેનું દુઃખ સીમાડે રૂએ. ૭

ત્રિફળા ત્રિકટુ તુતીયા, તીનો નોન પતંગ;
દાંત વજ્ર સમ હોત હે, માજૂફળ કે સંગ. ૮

નિયમ વિના ન કરો કદી, કોઇ પણ કામ હમેશ,
નહિં તો નડશે નવી નવી, વ્યાધિ, આધિ, વિશેષ. ૯

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય ભ્રાત,
થાય અનિયમિત તે થકી, બગડે છે બધી વાત; ૧૦

ધારી લ્યો એ ધ્યાનમાં, તો સુખ મળે સદાય,
જરૂર વૈદની નવ રહે, આનંદ મંગળ થાય. ૧૧

પ્રાતઃકાળ નીર[૧] પીએ, રાતકો દુધકો ખાય,
મધ્યાહ્નને ભોજન કરે, સો વૈદ ઘેર ન જાય. ૧૨

ચિંતાએ ચતુરાઇ ઘટે, શોષે ઘટે શરીર,
ચિંતા બડી અભાગણી માંસ કાટકે ખાય;
રતી રતી ભર સંચરે તોલા તોલા ભર જાય. ૧૩

પથ્યર પાળતાં[૨] રોગીને, શું ઔષધથી કામ,
પથ્ય ન પાળે તો, કરે ઔષધ શું કામ? ૧૪

સદાચાર સત્કર્મ, જે સેવે નર સ્નેહથી,
મળે આરોગ્ય ધર્મ વગર દવાએ દૈવથી. ૧૫

રાતે વહેલા જે સૂવે, વ્હેલા ઉઠે વીર;
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર. ૧૬

પશુ પક્ષી ઔર જીવ સબ, પાતે યહ ઉપકાર,
સુભાગી માનુષ નહિં, આદત દેત બિગાડ. ૧૭

સબ રોગન કે બીચમે, દવા બડી ઉપવાસ,
જબ તક શુદ્ધ ક્ષુધા નહિં, ભોજન હૈ એક ત્રાસ. ૧૮

પરિમિત[૩] ભોજન જો કરે પરિમિત હો સબ કામ;
લાચારી જબ હીં પડે, પથ્ય કરે વહ કામ. ૧૯

---

૧ પાણી. ૨ કશી ખાવા પિવામાં અમુક છાંડવું તે. ૩ માપેલું.

દાઢ દાંતના દરદથી, મરવું જે જન ચહાય;
લાવી વાટી લવંગને, લેપ કરે સુખ થાય. ૨૦

શ્રાવણ માસે કાકડી, ભાદરવાની છાશ;
તુરીઆનું સેવન કરે; તાવ કરે ઘર વાસ. ૨૧

મરડો માઠો રોગ છે, ઘણી વેદના થાય;
હરડે કેરા ચૂર્ણથી પાંચ ફાકીએ જાય. ૨૨

તાવ કહે તુરીયાંમાં વસું, ગલકું દેખી ખડ ખડ હસું;
દુધ પૈાવા ને ખાટી છાશ, તેને ઘેર અમારો વાસ. ૨૩

જેઓ જીવવાને માટે ખાય છે, તેઓ આરોગ્ય રહે છે;
જેઓ ખાવાને માટે જીવે છે, તેઓ સદા બિમાર રહે છે. ૨૪

હિંગ મરચુંને આમલી, સોપારીને તેલ;
જો ગાવાનો ખપ પડે, તો પાંચે વસ્તુ મેલ. ૨૫

દુધ સાકરને એલચી, વરીઆળીને દ્રાક્ષ;
જો ગાવાનો ખપ પડે તો પાંચે વસ્તુ રાખ. ૨૬

ઔષધ માટે—અનુપાન

દેશી દવાનો રિવાજ એવો છે કે અમુક દવા અમુક દવાની સાથે અથવા અમુક ચીજ સાથે લેવાય છે. જે દવા કે ચીજની સાથે દવા લેવાય તે દવા કે ચીજને તેનું અનુપાન એટલે તે સાથે પીવી કે ખાવી જોઇએ.

જૂદી જૂદી દવા તથા તેનાં અનુપાનો

કરીયાતું–પિત્ત પાપડો–તાવ તણું અનુપાન;
સંગ્રહણીના રોગમાં–છાશ ઘણી ગુણવાન.

કડા છાલ અતિસારમાં ગણો ઘણી ગુણવાન;
કપીલો ને કાચકો કરમ તણું અનુપાન.

કમળો, પાંડુ બ્હેકે તો લોહ-કાટ દો ખાસ;
કુંવાર સાથે આંમળા પિધાથી પિત્ત નાશ.

શ્વાસ-કાસને દમ મહીં ભોરંગીનું મૂળ;
ગુગળ- લસણુને હિંગથી જાય વાયુને શૂળ.

પ્રમેહ માટે બહુફળી-પ્રદરમાં મધ ખાસ;
ચિતભ્રમ વાયુ ફેફરૂં બ્રાહ્મિ વજથી નાશ.

સોનુ ક્ષયમાં શ્રેષ્ઠ છે, ગળોસત્વની સાથ;
પિશાબ પથરી રોગમાં શિલાજીત લ્યો હાથ.

મોતી મસ્તક રોગમાં નેત્ર રોગ પણ જાય;
લોહી સુધારે મજીઠ જો સાકર સાથે ખાય.

આઠ પ્રકારે ઉદરના રોગ ઘણા બળવાન;
જુલાબ સાથે ગાયનું મૂત્ર ઘણું ગુણવાન.

ઉષ્ણ ઉપાયો વાયુને શિતળથી પિત્ત જાય;
ક્ષાર યોગથી કફ અને ત્રિદોષથી શું થાય!

મોર શિખાની ભસ્મથી ઊલટી હિકવા નાશ;
અનુપાન અનુભવ કરી લખ્યા આટલા ખાસ.

પ્રકરણ ૪ થું.

તંદુરસ્તી જાળવવાના જુદા જુદા વૈદ-દાકતરે યોજેલા નિયમો.

૧ 'Longevity' લાંબુ આયુષ્યના કર્તા પાર્કસ-વેબર પુસ્તકને અંતે લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમો જે આપે છે તે.

૧ શરીરના દરેક અવયવની તાકાદ અને શરીરની રોગ સામે થવાની શકિત-નિયમિત હમેશાં લાંબુ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જઇ જાળવી રાખો;

તેમજ પ્રાણાયામ, બીજી કસરત માનસિક અને શારીરિક શ્રમ બરાબર કરો.

૨ બનતાં સુધી દિવસનો મોટો ભાગ ખુલ્લી હવામાં હવાવાળાં-પુરતાં અજવાળાવાળાં મકાનમાં ગાળો. મકાન-સુકું રાખો. ભેજ ન થવા આપો. મકાનનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખો.

૩ ખાવામાં, પીવામાં અને ઇન્દ્રિઓના બીજા વિષયમાં મિતાહાર-પણું જાળવો એટલે સંયમ પાળો.

૪ રોગ અટકાવવા અને વંશપરંપરા કોઇ રોગ ઉતર્યો હોય તો તેને દૂર કરવા ઉપાય યોજવા.

૫ બનતાં સુધી વહેલાં સુવાની અને વહેલા ઉઠવાની (એટલે રાતે દશે સુવાની ને સવારે ૭ એ ઉઠવાની) ટેવ પાડવી. એટલે ૭ થી ૮ કલાક સુખથી નિદ્રા લેવી.

૬ હમેશાં એક વખત સાબુથી ચોળી શરીર જોરથી ઘસી સાફ કરવું, જેથી શરીરની ચામડી સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રહે.

૭ ભૂતદયા, સર્વ પ્રત્યે સારી લાગણી, સમતા, સંતોષ, આનન્દી સ્વભાવ, આશાવાદી પ્રકૃતિ, પોતાની ફરજ બજાવવા અંતઃકરણ પૂર્વક પ્રીતિ રાખવી; અને ગુસ્સો, અદેખાઇ, આપબડાઇ અને લોભ વગેરે અવગુણોથી દૂરજ રહેવા ટેવ પાડવી.

૨ નામાંકિત આરબ હકીમના તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો.

૧ પગને સુકકા રાખો.

૨ ચામડી સફાઇદાર રાખો.

૩ માથું ઠંડું રાખો (ક્રોધ—દ્વેષ ન કરવાં ને ગરમ માથું હોય તો ઉપર ઠંડું પાણી રાખો).

૪ હોજરી બરાબર કામ કરી શકે તેવી તેની બરાબર સંભાળ લ્યો.

(હલકો—સાદો—થોડો—નિયમિત ખોરાક લ્યો.)

૨ ડાકતર 'ગુડ હેલ્થે' ઇનામી નિબંધ લખાવેલ ઇનામ મેળ-વનારના તંદુરસ્તી જાળવવાના દશ નિયમો.

૧ સાધારણ આરોગ્ય રક્ષણ.

૧ વહેલા ઉઠો. ૨ વહેલા સૂવો. ૩ વચ્ચેનો વખત કામમાં રોકા-એલા રહો. નવરા આળસુ ન રહો.

૩ શ્વાસની સંભાળ.

૧ પાણીને ખોરાકથી શરીરનું પોષણ થાય છે, પણ સ્વચ્છ હવા અને અજવાળું એ તો જીવન છે. હવા વગર શ્વાસ લીધા વગર પાંચ મિનિટ પણ જીવી શકાતું નથી, તેથી સ્વચ્છ હવાના ઉંડા શ્વાસ લેવા ટેવ પાડો.

૩ જઠર—પેટની—સંભાળ

સાદો થોડો ખોરાક, શાંત પ્રકૃતિ (ખાસ ખાતી વખતે.) અને ભૂખ વગર નજ ખાવું એવું વર્તન રાખો.

૪ ચામડીની સંભાળ.

ચામડી નાહી ધોઇ સાફ રાખો. જેમ યંત્ર સાફ હોય તો લાંબું નભે છે, તેમ ચામડી પણ સાફ લાંબી જીંદગીમાં મદદ કરે છે.

૫ નિદ્રા.

પુરતી નિદ્રા લ્યો. જેમ નિદ્રા દરમીઆન શરીરનું સમાર કામ થાય તેમ વધારે પડતી નિદ્રાથી નબળાઇ આવે છે.

૬ કપડાંની સંભાળ.

શરીરની ગરમી જળવાય તેટલાં પુરતાં કપડાં પહેરો. તેમ ઢીલાં કપડાં પહેરો, જેથી શરીર પોતાનું કામ બરાબર કરી શકે. સ્વચ્છ કપડાં પહેરો.

૭ મકાન સંબંધી સંભાળ.

સ્વચ્છ, અજવાળાવાળું-હવાની હરફરવાળું હોય એ ઘર સુખી અને નિરોગી છે.

૮ નીતિ સંબંધી.

નીતિમય જીંદગી ગાળો. કામને અંતે નિર્દોષ-વાતચિત-રમત ગમત-માફકસર કરો.

૯ માનસિક-મન સંબંધી.

આનંદમાં રહો. બુદ્ધિ ખીલે અને માનસિક આનંદ જ્ઞાન સાથે આવે એમ મનને રોકવાથી જીંદગી વધે છે અને સુખમય પસાર થાય છે. તેથી ઉલટું ગમગીની-દીલગીરી-ફીકર-ચિન્તાથી વૃદ્ધપણું વહેલું આવે છે.

૧૦ કામકાજ સંબંધી.

શરીરના દરેક અવયવ ને મહેનત મળે તેવાં કામમાં ગુંથાએલા રહો. મગજને પણ ધાર્મિક નૈતિક વાચનથી ઉચ્ચ દશા-આનંદમાં રાખો. ગુજરાન માટે શારીરિક બહુ શ્રમ ભલે લ્યો. પણ કામને અંતે માનસિક ઉંચા વિચારો ઉદ્ભવે એવું વાંચન રાખો.

૪ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયનાં જીવન વૃત્તાંત પ્રકરણ ૮ ને પૃ. ૧૪૭ માંથી ચુંટેલું.

૧ કોઈ પણ પ્રકારનો મોજ શોખ રાખવો નહીં. કેવળ જરૂરની ચીજ શિવાય કોઈ પણ મોજીલીનો સંગ્રહ ન કરવો.

૨ જીભના સ્વાદને વશ થવું નહીં. તેમજ પોષાક સાદો. દરેક વ્યવહારની સાદી ટેવ એ પણ આડકતરી રીતે તંદુરસ્તી રાખવા ઉપયોગી છે.

૩ નીતિમય જીવન ગાળવું.

૪ નમ્રતા શાન્તિ અને સ્વાર્થત્યાગ એ ત્રણ ગુણોને ખીલવી ચારિત્રમાં

ઓતપ્રોત કરવાં.

૫ વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવું.

૫ બોંબે ક્રોનીકલ સને ૧૯૨૫ માહે ઓગષ્ટ તા. ૨૩ રવિવારમાં આવેલા તંદુરસ્તીના નિયમો.

૧ જે ઘરમાં તમે રહેતા હો તેમાં હરફર હવાની છુટથી થાય તેવી સગવડ હોવી જોઇએ.

૨ હલકો–ઢીલો– પોષાક પહેરો. કપડું એવું ધાટું વણેલું હોવું ન જોઇએ કે પસીનો બહાર પસાર ન થઇ શકે.

૩ બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ. ચોમાસા કે બહુ ઠંડી શિવાય તો વરન્ડા કે અગાશી જેવામાં સૂવો.

૪ તમારો જે ધંધો કરતા હો ત્યાં પણ ખુલ્લી હવા પુષ્કળ આવજાવ કરે તેમ હોવું જોઇએ. અને રમત–ગમત–તો ખુલ્લાંમાંજ કરો.

૫ શ્વાસ ઉંડા લેવાની ટેવ પાડો.

૬ વધારે પડતું ન ખાઓ અને શરીરનું વજન બહુ ન વધે તેવી સંભાળ રાખો (ચરબીવાળા પદાર્થ જરૂર કરતાં વધારે ન ખાવા, ને પુરતી કસરત લેવી; બેસારૂ જીંદગી ન ગાળવી.)

૭ બેદાં, ગોસ, નિમક, બહુ મસાલાવાળા ને મીઠાવાળા પદાર્થ બહુ ન ખાઓ.

૮ ખોરાકમાં રોટલી–રોટલા જેવા કઠણ પદાર્થ–ભાત ખીચડી જેવો ફોરો ખોરાક રાખો. અને ફળનો ઉપયોગ જમ્યા બાદ કરો.

૯ બહુજ ધીમે ધીમે ચાવીને શાંત મનથી જમો. (બનતાં સુધી એકલા જમવાથી તેમ સરળતાથી બને છે.)

૧૦ પીવામાં અને નાવા ધોવામાં પુરતું પાણી વાપરો.

૧૧ ઝાડે નિયમિત વખતે ખુલ્લાસે ઝાડો ઉતરે એમ શાંતિથી જાઓ. ઝાડે જવા વિલંબ કે આળસ ન કરો. હાજતને રોકવી નહીં.

૧૨ બેસતાં—ચાલતાં ઉભા રહેતાં બરાબર સીધા ટટાર રહો. કડ ભાંગેલ ની પેઠે શરીરને બરડાને વાળી ન રાખવી, પણ ટટાર સીધી દરેક પ્રસંગે રાખવી.

૧૩ શરીરની અંદર ઝેર કે ચેપી જન્તુ દાખલ ન થાય તેની સંભાળ રાખો. તેવાંથી દૂર રહો.

૧૪ દાંત—દાંતનાં પેઢાં—જીભ—મોઢું બરાબર સાફ રાખો.

૧૫ કામ, રમત, આરામ, ઊંઘ બધું નિયમિત અને વધારે પડતું ન કરો.

૧૬ શાંત પ્રકૃતિ રાખો—(ક્રોધ વખતે ઉશ્કેરાઈ ન જતાં જે કાળે જે થાય તે શાંતિથી સહો).

૬ સને ૧૯૨૪ માહે માર્ચનાં ' ફીઝીકલ—કલ્ચર 'ના અંકમાંથી— તંદુરસ્તી અને ખુબસુરતી જાળવવાની થોડી સુચનાઓ.

૧ હંમેશાં ટટાર—સીધા ઉભા રહો અને ચપળ રહો. બહુ હસતે ખુશ રહો અને સહુને ચાહો.

૨ માથું ઉંચું રાખો—છાતી આગળ પડતી રાખો અને ખભાને પછ- વાડે ને નીચા ઢળતા રાખો.

૩ વાળને ઓળી—ચોળી—સુઘડ રાખો.

૪ ચહેરા ઉપર ખુસ્નુમા શાંત પ્રકૃતિ રાખી હોય તો કરચલી પડતી નથી. કરચલી પડે તો ચિંતા છે એમ સમજી લ્યો.

૫ અંતઃકરણથીજ દિલથી ખુસ્નુમા રહો અને તે તમારી ખુશી રૂપી પ્રકાશ હસમુખો ચહેરો રાખી આંખ—અવાજથી જણાઇ આવે

એવા આનંદી અને સંતોષી રહો.

૭ ચાલવામાં નિયમિત રીતે ઉતાવળથી એક સરખી ચાલે ટટાર રહી ચાલો.

૮ સાફ–સ્વચ્છ–સુંદર પોષાક પહેરો.

૯ રીતભાત વિવેકવાળી નમ્રતાવાળી અને ઉચ્ચાશયવાળી રાખો.

૧૦ શરીર મજબૂત તંદુરસ્ત અને આત્મા સંતોષી-ઉચ્ચગામી–શાંત સંતોષી રહે તેવું લક્ષ રાખો.

૭ હેલ્થ રિવ્યુમાં છપાએલા તંદુરસ્તી અને ખોરાકના નિયમો (સને ૧૯૨૩ માહે નવેંબરના અંકમાંથી.)

૧ ખાણું ખાવા બેઠા હો ત્યારે હજી થોડું ખાઈ શકાશે એમ લાગણી રહે–એટલી ભૂખ રહે ત્યારે ખાણું ખાવું બંધ કરો–જરા ભૂખ્યા ઉઠો.

૨ ખાવાનો વખત થયો કે, ખાવાની ફરજ છે, અથવા ખાવાથી ફલાણો ખુશી થશે (અથવા ન ખાવાથી ફલાણાને માઠું લાગશે) એમ જાણી કદી ન ખાઓ.

૩ જ્યાં સુધી શુદ્ધ ક્ષુધા–ભૂખ–ન વ્યાપી હોય એટલે ખરી ભૂખ–ખોરાક વગર નહીજ ચાલે-એવી ભૂખ હોય તે વગર કદી ન ખાઓ. જો જમવાનો વખત થયો હોય અને તમને ખરી ભૂખ ન હોય તો ન ખાઓ તેમ ભૂખ હોય છતાં તે વખતે ગમે તે કારણથી–દીલગીરીથી, શોકથી, ચિન્તાથી, ગુસ્સાથી, ઉશ્કેરાએલા હો તેથી અથવા બહુ થાકયા હો તેથી ખાવા માટે તમને અણગમો આવે ત્યારે પણ તે વખત ન ખાઓ. તે ટંક જવા આપો. બીજા ટંક સુધી રાહ જુઓ–આવી રીતે તમે થોડાં ટંક ભૂખે કાઢશો તે જરાય હરકત નહિં થાય; એટલુંજ નહિં પણ તેથી

ઉલટો તમને ફાયદો થશે. ખોરાક સંબંધી મોટાંમાં મોટું પાપ એ છે કે **ખરી ભૂખ વગર ખાવું.** જ્યારે જ્યારે ભૂખ ન હોય કે શાંત–વૃત્તિ ન હોય ત્યારે નજ ખાઓ.

૪ જ્યારે માંદા હો–ઉલટી મોળ–જેવી વૃત્તિ રહેતી હોય ત્યારે હરગીજ ન ખાઓ. જ્યારે ખોરાકની ખરેખરી જરૂર હશે ત્યારે કુદરત જગાડશે–ભૂખરૂપી કૂતરી ભસશે–ખરી ભૂખ લાગશે.

૫ રોજની તમારી શારીરિક મહેનત–કમાણીના પ્રમાણમાં ખોરાક ઓછો વધુ લ્યો. આળસમાં ઘણો વખત જે રોજ ગાળ્યો હશે તે રોજ–જે સખ્ત મહેનતમાં ગાળ્યો હોય તે રોજના કરતાં ઓછા ખોરાકની જરૂર છે.

૬ આટલું જાળવ્યા છતાં કોઈ વાર એમ જણાય કે એકાદ ટંક વધારે ખવાઇ ગયું છે તો બીજું ટંક તદ્દન જમ્યા વગર કાઢી નાખો અથવા તેમ નજ બને તેવી ભૂખ હોય તો થોડું જમો.

૭ તાજા ફળ અને લીલોત્રી–ભાજી–વગેરે શાક ખોરાકમાં લીધા સિવાય એક દિવસ જવા ન આપો. લીલોત્રી શાક દરરોજ જમવામાં લ્યો, ને બને ત્યારે તાજું ફળ જમ્યા બાદ થોડું પણ ખાઓ.

૮ જમવાના બે ટંકની વચ્ચમાં **હરગીજ** કાંઇ ન લ્યો. બે ટંકજ જમો.

૯ ખોરાક ઉતાવળથી મોટા કોળીઆથી ઝડપથી ન ગળી જાઓ. ધીમે ધીમે–અને જે ખાઓ તે ખુબ ચાવીને ખાઓ.

૧૦ સોળમા સૈકાની એક કહેવત To Rise at six, Dine at ten, sup at six, go to bed at ten, makes a man live ten times ten. નો ભાવાર્થ એ છે કે સવારના ૭ એ ઉઠો–સવારે દશ બજે જમો, સાંજે ૭ એ વાળુ કરો–અને રાત્રે દશે સૂઓ. તેથી—માણસ દશ ગણા દશ એટલે પુરાં સો વર્ષ જીવશે.

૮ સાંજ વર્તમાનના તા. ૧૭ અકટોબર સને ૧૯૨૫ શનિવારના અંકમાંથી ઉતારો.

દરરોજની તંદુરસ્તી સંબંધીની આદતો.

૧ દરરોજ દશ મિનિટ શારીરિક કસરતમાં ગાળો.

૨ દરેક અઠવાડીઆમાં ત્રણ વાર પુરતી કસરત મળે એવી રમત રમો.

૩ દરેક અઠવાડીએ એક રોજ બપોરથી સાંજનો વખત ખુલ્લા બગીચામાં કે ખુલ્લી જગ્યામાં ગાળો.

૪ દરરોજ ઉતાવળા જોસ્સથી એક અથવા બે માઇલ ફરવા જાઓ.

૫ દીવસમાં ઘણી વાર ઊંડા શ્વાસો લ્યો.

૬ દરરોજ આઠ કલાક સૂવો. સુવાના ઓરડાની બારી ખુલ્લી રાખો.

૭ હંમેશાં થોડાં ફળ અને રેસાવાળાં શાક—ભાજી ખાઓ.

૮ ખોરાક ખબ ચાવ્યા બાદજ ગળામાં ઉતારો.

૯ દરરોજ આશરે પાંચ શેર (૪૦ તોલાનો શેર) પાણી પીઓ.

૧૦ દરરોજ આદત પ્રમાણે એક કે બે વાર નિયમિત રીતે ઝાડે જાઓ.

૧૧ હંમેશાં ખુબ ચોળી એક વાર નાઓ અને નાહ્યા બાદ શરીર ઘસીને જોસ્સથી લૂઓ.

૧૨ તમારા જન્મદીવસે તંદુરસ્તી માટે તમારા શરીરની તપાસ દાકતર પાસે લેવરાવો.

૯ દીર્ઘાયુઃ શી રીતે થવાય અથવા તંદુરસ્ત રહેવાના નિયમો અને દિનચર્યા.

૧ સવારમાં વહેલા બ્રાહ્મ મુહૂર્તે એટલે **સૂર્યોદય અગાઉ બે સવા ઘડી પહેલાં**–આશરે પોણો કલાક પહેલાં–ઊઠવું.

૨ ઉઠી, શૌચ ઝાડેઝપટે જઇ આવી શુદ્ધ માટીથી કે સાબુથી હાથ પગ ધોઇ—સાબુ કરતાં માટીથી સાફ વધારે થાય છે—બાવળનું તાજું દાતણ દાંતથી ચાવી ઝીણો કુચ્ચો કરી તે વડે, બધા દાંત આગલી અને પાછલી બંને બાજુ ઘસી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી ઓળ ઉતારવી, કોગળા કરવા, અને આશરે અરધા રૂપીઆ ભાર મીઠું (નિમક) મોઢામાં નાંખી પાણી સાથે ખુબ હલાવી ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી પાંચ સાત કોગળા કરવા. મોઢું, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઓડ, પાણીથી ઘસી સાફ કરી, જાડો ટુવાલ કે સાફ લુગડાં વડે લુછી સાફ કરવાં. દાતણ વખતે ખાસ બહુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડું જ પાણી વાપરવું.

નોટ:—બ્રશ અને ટુથ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઇએ કે દાતણ ચાવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકાશ દબાઇ નીકળી શુદ્ધ થઇ દાંતના મૂળીઆં મજબુત બેસે છે, તે લાભ બ્રશથી કદી મળતો નથી. ટુથ પાઉડર **મીઠા જેટલા** ગુણવાળા નથી, બધાને પરવડતા નથી અને પરવશતા સાથે ખરચાળ છે. બાવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચ્ચો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળી ગ્રાહ્ય સાથે પૌષ્ટિક છે. તેની પાતળી ડાળીઓ દાતણ માટે લાયક છે. તે ન મળે તો બીજે નંબરે લિમડાનું દાતણ સારૂં છે. મોટા શહેરોમાં દાતણ ન મળે તો બ્રશથી ચલાવવું પડે છે. પણ તેથી દાંતને નુકશાન તો છે જ.

૩ દાતણ કર્યા પછી તુરત ઠંડું ચોખ્ખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી એક શેર (**ચાળીસ તોલા**) **પી જવું.**

નોટ:—હિંદુઓમાં નરણે કોઠે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજાયું નથી. ઉલટું ઉપર મુજબ સવારમાં પાણી

પીવાથી પેટ-જઠરની અંદર કંઇ પડતર-વાસી ખેારાક હેાય તેા તે આંતરડાંમાં જાય છે. અને નહીં હેાય તેા પેટ ધાેવાઇ સાફ થાય છે.

૪ ત્યાર બાદ પરવડી શકે એટલે તબીયતને અનુકૂળ આવે તેા ઠંડા પાણીથી અને માફક ન હેાય તેા સાધારણ ગરમ પાણીથી શરીરનું દરેક અંગ ખુબ ચેાળી, સાબુ અથવા સાબુ વગર નહાવું એ વધારે સારૂં છે; પણ કેાઇ પણ કારણસર તેમ અનુકૂળતા ન આવે તેા દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવુંજ જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મે ત્યારથીજ એક વખત નહવડાવવાની ટેવ અવશ્ય-મેવ રાખવીજ જોઇએ. નહાયા બાદ શરીરને દરેક ભાગ ખુબ જોરથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી જોઇએ. દરરેાજ સાબુ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં બેવાર સાબુથી નહાવું જોઇએ.

૫ ત્યાર પછી સંધ્યા, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, પૂજા આદિ જે નિત્ય કર્મ કરવાની ટેવ હેાય તે એકાંત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિર એકાગ્ર મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અરધેા કલાક કરવાથી મન સ્થિર શાંત થઇ આખા દિવસમાં વ્યવહારમાં પડવું અનુકૂળ આવે છે.

૬ ત્યાર બાદ જ્યારે અનુકૂળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માફક આવે તેણે સાકર નાંખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર તેાલા પીવું; અથવા ચાહ (ઉકાળેલેા નહીં) પીવેા. બની શકે તેણે ચાહ દુધને બદલે અથવા સાથે ઘઉં, બાજરાની રેાટી કે તેવેા ચાર પાંચ રૂપીઆ ભારથી વધારે નહીં તેટલેા નાસ્તેા કરવેા.

૭ આગલા રેાજની રેાજનીશી લખવી. તેમાં ગયા રેાજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નેાંધ ટુંકમાં આપ્યા બાદ, કેાઇ ખેાટું કામ મનથી કે વચનથી થયું હેાય, તેા તે ખાસ યાદ કરી તે સંબંધી અંતઃકરણપૂર્વક પશ્ચાતાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને દઢ કરી,

તે ભૂલ રોજનીશીમાં બતાવવી. આ પ્રમાણે હરહંમેશ કરવાથી જીંદગીનું આખું વર્તન બદલાઇ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્‌ગુણી થવાનું શિક્ષણ વગર ખબર પડે મળે છે.

૮ ત્યાર બાદ પોતપોતાના ધંધામાં નીચે જીવે વળગવું અથવા વાંચન, અધ્યયનમાં સમય ગાળવો.

૯ સાડાદશથી અગીયાર અને છેવટ બાર વાગતા અગાઉ હલકો પચે તેવો **બહુ ચાવી ચાવીને**, ધીમે ધીમે, નીચે જીવે, શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતાં કરતાં જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારૂં. **ઉતાવળે કદી ન ખાવું, ચાવ્યા વગર કદી ન ખાવું, બહુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો; ભુખથી ઓછું ખાવું. ખુબ ચાવીને ભુખથી** બાર આના ખોરાક ખાનાર હંમેશાં તંદુરસ્ત રહે છે. જમતી વખતે, વચ્ચમાં, જમ્યા બાદ તુરત પાણી, ચાહ, કે બીજું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી જઠરસ **નબળો પાતળો પડી** જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

૧૦ જમ્યા બાદ દોઢથી બે કલાક બાદ અને ભારે ખાણું ખાધું હોય તો અઢી ત્રણ કલાક ગયા બાદ અને દુધપાક કે બાસુંદી ખાધા હોય તો ચાર કલાક ગયા બાદજ **પહેલીવાર પાણી પીવું.** તે પહેલાં તૃષા-તરસ લાગે તો પણ બનતાં સુધી ન પીવું. ત્યાર પછી ઉનાળામાં બબ્બે કલાકે અને શિયાળામાં અઢી અઢી કલાકે પાણી પીવું જોઇએ. દર વખત પાણી પોણો શેરથી શેર (ચાળીસ તોલાનો) જેટલું પીવું જોઇએ.

નોટ:—દરેક વખત પાણી પીધા અગાઉ એક કોગળો પાણીનો મોઢામાં ખુબ ખખડાવી કર્યા બાદજ પાણી પીવાની ટેવ

રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢાંમાં એકઠા થયેલાં જન્તુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી શ્લેષ્મ–સળેખમ–જૂખમ બીલકુલ થતાં નથી અને બીજા ઘણા રોગો થતાં પણ અટકે છે.

૧૧ સાકરવાળી ચીજો ખાવાની ટેવ બહુજ ઓછી રાખવી. બહુ મસાલેદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાશવાળી, ચણ્યાની ચીજો ખાધા વગર નજ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભૂખથી અરધું જમવું; ટુંકામાં **ભુખ્યા ઉઠવું પણ હરગીજ એક કોળીઓ પણ વધારે નજ ખાવો.**

૧૨ જમ્યાબાદ દરેક વખત કોગળા કરી, દાંત, મોઢું બરાબર સાફ કરવાં. મુખવાસ માટે પાન–સોપારી, એળચી વાપરવાં. વધારે સારું તો નિમકવાળું આચાર–મીઠાવાળું અથાણું, ચાવી ખાઇ જઈ પાણીના કોગળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢામાં તેમજ દાંતમાં પણ થતો અટકે છે.

૧૩ જમ્યાબાદ વચ્ચે બે ત્રણ કલાક બાદ પણ નાસ્તો–ચવેણું ન ખાવું; એટલુંજ નહીં પણ ગાર્ડન પાર્ટી કે મેળાવડામાં જવું પડે ને ત્યાં કંઇક પણ ખાધા વગર નજ ચાલી શકે તેમ હોય તો, તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪ સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યાબાદ કમતીમાં કમતી પાંચ કલાક બાદ પીવી–ટેવ ન હોય તેણે ન પીવી, એટલુંજ નહીં પણ બહુ લાંબા દિવસ શીવાય તો નજ પીવી.

૧૫ સાંજે સૂર્યાસ્ત અગાઉ ઘેર પાછું પહોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી બે માઇલ શહેર બાર ખુલ્લી હવામાં પગે રસ્તે ચાલી ફરવા જવું. ક્રીકેટ, હોકી, અથવા એવી બીજી રમતો ખુલા મેદાનમાં રમતા હોય તેણે ફરવા જવા જરૂર નથી.

૧૬ રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ—રાતનો ખોરાક—લેવા ટેવ હોય ત્યારે તે પ્રમાણે નિયમિત કલાકેજ લેવા ટેવ રાખવી જોઇએ. રાતના વાળુમાં જેમ હલકું, દાળભાત, ખીચડી કે બાજરાના રોટલા કે તેવું હલકું ખાણું બાર આના લેવું જોઈએ. રાત્રે કકડીને બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો **હરગીજ** વાળુ ન કરવું. સહેજ સાજ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવું. '**ભુખ્યું તેને કંઇ ન** દુઃખ્યું' એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્તનારને વૈદ દાકતરની કદી જરૂર પડતીજ નથી.

૧૭ વાળુ બાદ કમતીમાં કમતી એક માઈલ જેટલું ફરવુંજ જોઇએ—બહાર જઈ શકાય તેમ ન હોય તો ઘરમાંજ એક માઇલ થાય તેટલા આંટા મારવા; તે શિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ પચતુંજ નથી. સુખે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્નાં બહુ આવે છે.

૧૮ રાત્રે ઉનાળામાં દશ બજે અને શીયાળામાં સાડાનવ બજે સુવું જોઈએ. જેમ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી જોઇએ તેમ નવથી વધારે પણ ન લેવી જોઈએ. સુવાની ઓરડીમાં બહુ ફરનીચર ન જોઈએ. બારીઓ પુષ્કળ હોવી જોઇએ અને પુરતી ખુલ્લી રાખી હવા આવે તેમ સુવું જોઇએ.

૧૯ સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી રાખવીજ ન જોઈએ. મિણબતી, દીવાસળીની પેટી હાજર રાખવાં, જેથી રાતમાં અચાનક જરૂર પડે બતી સળગાવી શકાય. નવ માણસ સાથે સુવાથી જેટલી હવા ખરાબ થાય છે, તેટલી એક બતીથી હવા ખરાબ થાય છે; અને તેથી વગર ખબર પડે તંદુરસ્તી હરહંમેશ બગડતી જાય છે. વળી બતી રાખીને સુવાથી મગજને પુરી શાંતિ મળતી નથી. માટે બતી ગુલ કરીને સુનાર સુખી છે. **સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયંકર છે.**

૨૦ પિશાબ ઝાડાની ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખવી જોઇએ. છતાં વચ્ચે હાજત થાય તો એકદમ પુરી પાડવી જોઇએ. તેને રોકવી નજ જોઇએ. (આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ, ખોટી શરમ ખાતર તંદુરસ્તી ન બગાડવી જોઇએ.)

૨૧ દવા લેવા જરૂર નજ પડવી જોઈએ. પણ કદાચ જરૂર પડે તો કારણ પોતાથી શોધી ફરી તેવી ભૂલ ન થાય એમ પ્રતિજ્ઞા કરી, નજ ચાલે તો વિદ્વાન, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ–ઠરેલ–શાંત મિજાજના દાક્તર કે વૈદ પાસેથી દવા લેવી.

૨૨ કપડાં ઋતુને અનુકૂળ અને સાફ પહેરવાં. ભીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેવા ન દેવાં. પસીનો થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનો સુકાતાં સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન ખાવો.

૨૩ જે ધંધો કામગીરી—નોકરી કરવી પડે તેમાં પ્રમાણિકપણું, એક નિષ્ઠા, નિમકહલાલી, વફાદારી, રાજ્ય કે ધણીની ભકિત, સત્યતા, વિવેક, નિડરતા, વગેરે જાળવી ફરજ બજાવનારને અમુક જાતનો સંતોષ ઉપજતાં તંદુરસ્તી સારી જળવાય છે. મનની ચિન્તા અને ફિકર એ તંદુરસ્તીમાં ખબર ન પડે એ રીતે ખલલ કરનાર છે.

૨૪ તમાકુ પીવામાં, સુંઘવામાં, દાંતે દેવામાં, ચાવવામાં, વાપરવી નજ જોઇએ. **તમાકુ જેવું અંતઃકરણને નબળું પાડનારૂં બીજું ઝેર નથી.** તમાકુની ટેવથી કોઇ રોગને ફાયદો થતોજ નથી.

૨૫ તમાકુ શિવાય બીજું કોઈ પણ **વ્યસન** ભાંગ, અફીણ, ગાંજો, દારૂ, તાડી, **વગેરેથી દુરજ રહેવું. વ્યસન માત્ર તંદુરસ્તીને ધીમે ધીમે ખાનારા ઝેર છે.**

૨૬ નાટક, ખેલ, રાતના ઉજાગરા, વિષયજનક નવલ કથાઓ, બહુ ગાયન નાચ રંગરાગથી બનતાં સુધી અલગજ રહેવું; તદ્દન અલગ રહેવાનું નજ બને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો. નજ

ચાલે તોજ તેવામાં બહુજ થોડો ભાગ લેવો.

૨૭ બનતું બ્રહ્મચર્ય પાળવું. અઠવાડીઆમાં એક વારથી વધારે (૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિસ્તાળીસ) વર્ષની ઉમરમાં) સ્ત્રી સંગ, પુરૂષ સંગ, નજ કરવો. વીશ વર્ષ સુધી પુરૂષે અને કમતીમાં કમતી ૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્ત્રી રૂતુમતી હોય—અડકાયેલી હોય—તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાંચ રોજ સુધી અલગ રહેવું જોઇએ. સગર્ભાવસ્થામાં બચ્ચાંને ગર્ભમાં ત્રણ માસ થયા પછી અને નવાં જન્મેલાં બચ્ચાંને કમતીમાં કમતી ત્રણ માસ થયા સુધી—વધારે સારૂં ચાર માસ થયા સુધી—સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવું. તેમ અલગ રહ્યા શિવાય સ્ત્રી પુરૂષ બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ—ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ—વધારે ખરાબ થાય છે. કારણ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતાં, સ્ત્રીઓમાં નાની ઉમ્મરમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે ગર્ભના રોગથીજ થાય છે. અને તે માત્ર બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી—પુરૂષ સંગનાં અનિયમિતપણાને અને અતીપણાને આભારી છે.

૨૮ ઉત્તરાવસ્થામાં એટલે ૫૦ વર્ષ બાદ શકિત હોય તોપણ સ્ત્રી પુરૂષે સંગ છોડીજ દેવો જોઇએ. તેથી શારીરિક બંધારણ ટકી રહે છે. મોટી ઉમ્મર છતાં સ્ત્રી—પુરૂષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પણ ઉતરે છે.

૨૯ નાનપણથી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અને જેમ બને તેમ વીર્ય રક્ષણ કરનાર પુરૂષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારીરિક બળ—મનોબળ, બુદ્ધિ બળ—નૈતિક બળ, અડગપણું, એ છાનાંજ રહેતાં નથી; અને તેનો પ્રભાવ બીજા ઉપર એવો પડે છે કે બીજા તેના તેજમાં અંજાઇ જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. **તાકાત માટે બ્રહ્મચર્યથી બીજી ચડતી જડીબુટ્ટી કે ઉપાય નથી.**

૩૦ હર હમેશ કમતીમાં કમતી એક કલાક નૈતિક કે ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવાં અથવા સારા વિદ્વાન પાસે શાસ્ત્ર શ્રવણની ટેવ રાખવી.

૩૧ આત્મબળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કરકસરતાથી સારી–સાદી જીંદગી–ગાળવી. **કરજથી બચવું.** ચિન્તા વગર જાતે કમાઇ સુકો રોટલો ને ચટણી સંતોષથી ખાનાર પલંગ ઉપર આળોટતા માલ મલિદા ઉડાવનાર ચિન્તાગ્રસ્ત પૈસાદાર કરતાં હજાર દરજ્જે સુખી અને તંદુરસ્ત છે.

૩૨ લોભથી દૂર રહેવું. જ્યારે **કરકસર એ ગુણ છે, ત્યારે લોભ એ મોટો દુર્ગુણ છે, અને તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે.** કેમકે લોભી ખરાબ–વાસી, સડેલી ચીજ ફેંકી દેવાના કરતાં તંદુરસ્તીને ભોગે પણ પેટમાં ઘાલે છે.

૩૩. લાગણીઓને વશ રાખવી. બહુ અણધાર્યા લાભે વધારે પડતી ખુશાલી કે દુઃસહ્ય આફતો, દુઃખો, જુવાન એકના એક સદ્ગુણી કમાઉ દીકરાનું અચાનક મરણ, પૈસાની અચાનક મોટી પાયમાલી કરનારી ખોટ, વિગેરે કુદરતી આફતો વખતે વધારે પડતો શોક કરવાનું ન રાખતાં ધીરજ રાખી સહન કરવાની ટેવ પાડવી. ગુસ્સો બનતાં સુધી કરવો જ નહીં; ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું જ લોહી બાળે છે. એટલે ગુસ્સે થનારને પોતાને જ નુકશાન છે. **દ્વેષને પ્રેમથી જ જીતવો,** અદેખાઇને પણ હંમેશને માટે તજવીજ જોઇએ; દ્વેષી માણસ પણ ગુસ્સાની માફક પોતાનું જ લોહી ચુસે છે.

૩૪. દરેક ભૂત પ્રાણી પ્રત્યે દયા રાખવી. **આપણને તેવું જ બીજાને લાગે** એ સિદ્ધાંતને જીન્દગીના દરેક વ્યવહારમાં યાદ રાખનાર અને તે પ્રમાણે અનુકરણ કરનારાં હંમેશાં સંતોષી, સુખી અને તંદુરસ્ત રહે છે.

૩૫. જન્મ થતી વખતે આપણે દરેકને **બે ગુરુ** મળેલા છે. ૧ **જીભ** અને બીજું **મન.** પહેલા ગુરૂ, જીભ પેટમાં કંઇ પણ જવા ન દેવા સ્વાદરૂપી દરવાનથી તે ના પાડે ત્યારે **હરગીજ** ન જવા દેવાની સૂચના આપે છે. બીજો ગુરૂ **મન** કોઈ પણ ખરાબ કામ કરતાં અગાઉ, ચોરી, છીનાળી, અનીતિ, વ્યસન, ગમે તે દુર્ગુણ સેવવાની ઇચ્છા થતાં **એકવાર રોકે છે—ચેતાવે છે. આ બંને ગુરૂને ન ગણકારનારજ દુ:ખી થાય છે.** આ બે ગુરૂઓને સત્ય નિષ્ઠાથી તાબે થનાર અને તેની સૂચના અનુસાર વર્તન રાખનાર કદી દુ:ખી થતો નથી.

૩૬. લોકોપયોગી કામ કરવાં. દીન, અશકત, અપંગ, અતિવૃદ્ધ, માંદા, વિધવા, નાચારને મદદ કરવા તન, મન, ધનથી, ખરા જીગરથી મથવું. પરોપકાર દરેક રીતે થઈ શકે છે. અથવા તે કરવા તરફ વૃત્તિ કાયમ રહે છે, તો તેથી પણ તંદુરસ્ત રહેવા આડકતરી રીતે બહુ મદદ થાય છે. બીજું ન બને તો તેમના તરફ દયાની લાગણીથી જોવાથી, દીલાસાના બે શબ્દો અંત:કરણપૂર્વક લાગણી રાખી કહેવાથી જેમ તેને આશ્વાવાસન મળે છે તેમ આપણા આત્માને પણ અમુક જાતનો સંતોષ મળે છે અને તે તંદુરસ્ત રહેવા મદદરૂપ થાય છે.

નામ તેનો નાશ છે. કાળ સહુને ખાય છે. કાળથી કાયમને માટે કોઇથી બચાતું નથી.પણ શરીર સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથા શરીરની સ્થિતિ સચવાય છે. પરાણે અથવા અજાણતે પેદા કરેલી વ્યાધિ, ઉપાધિથી બચાય છે અને કુદરતી ધોરણે જે કાળે જે રીતે પંચતત્ત્વને પમાય છે તે સુખકર છે, તેને અનુકૂળ થવા બને છે. શરીર પડે તેને માટે હર્ષ શોકનું કારણ નથી, પણ **આપણી ભુલથી,** પોતાની મેળે મનુષ્યાવતારમાં દેહનો હાથે કરીને

નાશ કરી, **અમરપણું મેળવવા એકજ તક ગુમાવી નંખાય છે તે અટકાવવા આ નમ્ર ઉદ્દેશ છે.**

પ્રકરણ પાંચમું.

(માહે અકટોબર સને ૧૯૨૫ ના ફીઝીકલ કલ્ચરના અંકમાંથી પસંદ

કરી યોગ્ય ફેરફાર સાથે ઉતારો.)

Health is the cheapest thing in the World.

તંદુરસ્તી એ દુનીઆમાં સહુથી સોંઘામાં સોંઘી ચીજ છે.

લંડન શહેરમાં એક માણસ પંદર રૂપીઆની કીમતનો સોનાનો સિક્કો—પાઉન્ડ—સોવરેન એક શિલીંગ એટલે બાર આનામાં વેચતો હતો. પણ લોકોને કિંમત ઉપરથી ચીજની ગણતરી કરવાની ટેવ પડી છે તેથી તેની પાસેથી તે સોનાનો સિક્કો બાર આનામાં પણ કોઇ ખરીદતું નહોતું; કેમકે તે એમજ ધારતા હતા કે તેમાં દગો હશે ને તે સિક્કો ખોટો હશે. તેથી ગમે તેટલા જોરથી તે લેવાને આગ્રહ કરતો હતો પણ ખોટો જાણી છેતરાઇ જશું ને તેમાં બાર આનાનો પણ માલ નહી હોય એમ જાણી કોઇ ખરીદતું નહોતું.

તે મુજબ તંદુરસ્તી એ ખરા સોનાનો સિક્કો છે ને તે નજીવી નામની કિંમતે જળવાય છે; પણ થોડી મહેનતે અને થોડા ખરચે જળવાય છે, માટે તેની ખરી કિંમત કોઇ આંકી શકતું નથી. અને જે વસ્તુથી આખી જીંદગી સુખી—તંદુરસ્ત—રહે તે સાચવવા કોઇ મથતું નથી કે જરાય સંભાળ લેતું નથી.

જુઓ, તંદુરસ્તી જાળવવા નીચે પ્રમાણે જરૂરીયાતો છે.

૧ હવા—શુદ્ધ અને પુષ્કળ

૨ પાણી—પુરતું અને સ્વચ્છ

૩ તડકો—અજવાળું

૪ નિયમિત નિદ્રા

૫ કુદરતી સાદો ખોરાક

૬ ખુલ્લી હવામાં કસરત–પગે ચાલવું.

૭ મકાન બહાર–હવા અજવાળામાં જીંદગીનો મોટો ભાગ ગાળવો.

૮ સાદો પોષાક

૯ નિયમિત–સાધારણ કામ

૧૦ સ્વચ્છતા.

ઉપરની દશ ચીજ જે તંદુરસ્તી માટે જરૂરની છે, તેની કિંમત શું છે તે તપાસીએ.

૧ હવા જોઇએ તેટલી, જોઇએ ત્યારે, જોઇએ ત્યાં, અખુટ હાજર છે. તે માટે કંઇ ખરચ થતું નથી.

હવાની બાબતમાં નીચેના વહેમો ચાલે છે જે તદ્દન પાયા વગરના ને તદ્દન ખોટા છે.

૧ રાતની હવા ખરાબ છે.
ખોટો વહેમ છે. સૂર્યના તેજથી જે પ્રકાશ હોય ને તેને લઇ દિવસમાં તે ગરમ હોય, તે ગરમી નથી. પણ હવા ખરાબ એટલે નુકશાનકારક છે તેવો વહેમ છે તેવું કાંઇ નથી.

૨ ભેજવાળી હવા નુકશાનકારક છે.
હવામાં ભીનાશ હોય તેથી જરા ભેજવાળી છે એ ખરૂં; પણ તે અમુક રોગવાળા શિવાયના બીજાને નુકશાન કારક છે તેવું નથી.

૩ હવા જોસ્સથી આવતી હોય તે–હવાના ઝપાટા એટલે 'ડ્રાફ્ટસ'–નુકશાનકારક છે.

આ પણ તદ્દન નાપાયાદાર વહેમ છે. ગમે તે રોગમાં ગમે તે સ્થિતિમાં હવાના ઝપાટા શરીર ઉપર જવા આવવાથી જરાય

નુકશાન નથી, ઉલટું ફાયદો છે. સહન ન થાય તેણે ઓઢી રાખવું એ જૂદી વાત; પણ હવા આવતી રોકવાની નથી.

૪ ઠંડી હવા નુકશાન કરે છે.

આ પણ તદ્દન ખોટું છે. ઠંડી હવા ઉલટી તાકાદ આપનાર છે; તે સહેતાં શીખવું જોઈએ.

૫ હવાના ઝપાટા માથાં ઉપર આવે તેમ બારી ખુલ્લી રાખી સૂવું એ નુકશાનકારક છે.

આ પણ તદ્દન પાયાવગરનો ખોટો વહેમ છે. તેથી ઉલટું સૂતી વખતે માથા ઉપર સીધો પવન આવે તેમ દરેક ૠતુમાં સુવું જોઇએ, એટલે માથાં ઉપર આવતી બારી ખુલ્લી રાખવી જોઇએ. હા, કાનટોપી પહેરવી જોઇએ અને ઠંડ હોય તો મોઢું ખુલ્લું રાખી બીજા ભાગ ઉપર ઓઢવું જોઈએ તો તે ઓઢવું, પણ હવા રોકવી નજ જોઇએ.

૨ પાણી–વર્ષાદની ૠતુમાં વર્ષાદ વખતે જોઇએ તેટલું ઘેર બેઠાં મળે છે. બીજી ૠતુમાં પણ નદી કુવા તળાવો પાણીથી ભરપુર છે. જાતે ભરી આવનારને તે માટેનો કંઇ ખરચ થતો નથી; પણ જાતે ન ભરનારને પાણી ભરાવવાનું ખરચ જુજ છે, છતાં કેટલાએક અરે મોટો ભાગ જોઈતું પીતા નથી. પીવામાંય પણ થોડું વાપરે છે, અને નહાવા ધોવામાં પણ કંજુસાઇ કરે છે. ટુંકામાં પાણી માટે બીલકુલ ખરચ નથી અથવા જુજ ખરચ છે.

૩ અજવાળું–તડકો–હવાની માફક દિવસનો મોટો ભાગ વગર ખરચે જોઇએ તેટલું મળે છે. તેનો લાભ લેવો જોઇએ. પોતાની મેળે ઘરમાં ભરાઇ રહીએ અને બીકથી–માંદા પડવાની ખોટી બીકથી–લાભ ન લેવાય તે જુદી વાત; એટલે તે માટે પણ ખરચવું પડતું નથી.

૪ નિયમિત નિદ્રા એ ખરચની બાબત નથી. તેનીટેવ પાડવી જોઇએ. હંમેશાં નિયમિત વખતે સુવાની ટેવ રાખવાથી શાંત નિદ્રા આવી જશે.

૫ કુદરતી સાદો ખોરાક–ઘઉં બાજરાના રોટલા રોટલી ખીચડી દાળ શાક દુધ જોઈતાં ઘી તેલ વગેરેમાં બહુ ખરચ નથી. તેવો સાદો ખોરાક થોડા ખરચમાં લેવાઈ શકાય છે અને બદલામાં તંદુરસ્ત રહેવાય છે. જ્યારે તેથી ઉલટું ભારે માલ મલીદા–બહુ મસાલેદાર સ્વાદવાળા ખોરાકમાં ખરચ વધે છે ને તંદુરસ્તી ખરાબ કરી દાકતરનાં ઘર ભરી આયુષ્ય ઓછું કરાય છે ને દુઃખ–રોગ–વ્યાધિથી મરણને આમંત્રણ દેવાય છે!

૬ ખુલ્લી હવામાં પગે ફરવાથી–જોસથી ચાલવું જોઈએ. ખરચ થતું નથી અને આખા શરીરમાં લોહીનું ફરવું થઇ તંદુરસ્ત રહેવાય છે. ફેફસાંમાં હવા સ્વચ્છ લેવાતાં તંદુરસ્ત રહે છે. જ્યારે ગાડી–ઘોડામાં મોટરમાં ફરનારના પગ કે શરીરને કસરત પુરતી ન મળતાં તંદુરસ્તીને નુકશાન પહોંચે છે ને તેમાં ખરચ થાય તે જૂદું.

૭ મકાન બહાર એટલે પુરતાં અજવાળામાં રહેવામાં ખરચ થતું નથી, અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે. કામ કાજ બંધ, અંધારા, ઓરડામાં કે મકાનમાં કરવાથી શુદ્ધ હવા મળતી નથી. આંખ ખરાબ થાય છે અને કામ પણ બરાબર થતું નથી. જ્યારે બને ત્યારે ખુલ્લે શરીરે અજવાળામાં તડકામાં રહેવાથી ફાયદોજ છે. આ પ્રમાણે વર્તવામાં ખરચ થતુંજ નથી તે તો દેખીતું છે.

૮ સાદો પોષાક સસ્તામાં તૈયાર થાય છે. બહુ સંભાળવો પડતો નથી. ચોરાઇ જવાની બીક લાગતી નથી. પલળવાથી વર્ષાદમાં કે બીજી રીતે (કિંમતી કપડાંની માફક) ન બગડે તેની સંભાળ લેવા બહુ કાળજી રાખવી પડતી નથી. માત્ર સ્વચ્છ રાખવા થોડું

ખરચ છે. કપડાં સફેત રંગનાં હોય તો મેલાં થવાની તુરત ખબર પડે છે. સફેદ રંગ તંદુરસ્ત છે, જ્યારે તે સિવાયના બધાં રંગ નુકસાનકારક હોય છે.

૯ સાધારણ કામ કરવાની ટેવ એ સુસ્ત પડી રહેવાના કરતાં બધી રીતે સારી છે. કામથી કાંઇક પણ આવક થાય છે જ્યારે સુસ્ત રહેતાં બેઠાબેઠ ખાવાથી ખરચ વધે છે. કામ કરવાથી શરીરની ફુરતી રહી તંદુરસ્ત રહેવાય છે, જ્યારે સુસ્ત રહેવાથી માંદા પડાય છે. કામ કરવામાં પૈસા પેદા ન થતા હોય તોપણ શરીર સારૂં રહે એ લાભ છે.

૧૦ સ્વચ્છતા એ પણ બહુ ખરચાળ નથી. જો કે બીજી બાબતોમાં કંઈક તે ખરચાળ છે. નહાવા-ધોવામાં સાબુ જોઇતો વાપરવો પડે. કપડાં ધોવરાવવાં પડે-ઘર-મકાન-સાફ સુફ રખાવવું પડે; વગેરેમાં પણ જાતે બની શકે તેવું જાતે કરનારને તો નામનું ખરચ છે.

આ ઉપરાંત જો સંતોષનો ગુણ કેળવ્યો હોય તો પછી તંદુરસ્તી આપોઆપ મેળવાય છે.

ચિંતા-તંદુરસ્તીને હાનિ કરનાર છે. ચિન્તાના કારણમાં કમાણીનો અસંતોષ, લોભ, તથા તંદુરસ્તીની દરકાર કર્યા વિના વિષયોમાં લંપટ થવાથી જે રોગ થાય તેના વ્યાધિ એ મુખ્ય છે. એક વાર રોગી થયા એટલે દવા-દાકતર-વગેરેનાં ખરચ હાથે કરી વધારે કરવાં પડે છે.

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે તંદુરસ્ત રહેવાના રસ્તા-સહેલા ઓછા ખરચાળ અને સર્વથી બની શકે તેવા છે. તેથી ઊલટું નાદુરસ્તી હાથે કરી વ્હોરી લીધા શિવાય આવતી નથી.

ત્યારે સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે નાદુરસ્તી આવે છેજ કેમ? તેનો જવાબ એજ છે કે '**માત્ર આપણી મૂર્ખાઈથીજ.**' દરેક

રીતે સાદાઇમાં સંતોષ ન માનતાં બીજા તરફ નજર કરી બીજાની માફક રહેવામાં-વધારે પડતું ખાવામાં, વધારે પડતા સ્વાદ લેવામાં, વિષયોમાં લપટાઇ માલ મલીદા લેવામાં, બીજાના જેવા બંગલા-ગાડી ઘોડા-મોટર વગેરે મેળવવાના ખાલી પ્રયાસોમાં—અને બીજાની માફક મોજ શોખ-કપડાંની ફેશન દેખાદેખીમાં-નાટક ચેટક તમાસામાં પ્રવૃત્તિમાન બની ફસાવાથીજ મંદવાડ આવે છે. એટલે આ મૂર્ખાઇજ છે. તેનો ચેપ એવો જબરો છે કે જ્યારે ઝેરી રોગનો ચેપ દરદીને અથવા બહુ નજીકનાંનેજ અસર કરે છે ત્યારે આ ચેપ તો સહુ કોઇને ફસાવે છે. તેમાંથી બહુ વિરલાજ બચે છે અને જે બચે છે તે સુખી તથા તંદુરસ્ત રહે છે.

આમાથી બચવા સીધો રસ્તો એજ છે કે પોતાની આમદાની પ્રમાણે સાદામાં સાદી રહેણી કરણીમાં રહેવા પોતાના મગજનો ઉપયોગ કરવો, જેથી તંદુરસ્તી રહેવાને સહેલું થશે. સાથે સાથે કર કસરની ટેવ પાડવી. લોભ કરવો એ જ્યારે દુર્ગુણ છે, ત્યારે કર કસર એ સદ્ગુણ છે.

અમુક ગુન્હા જેવાકે ચોરી છીનાળી અસત્યતા—ઠગાઇ વગેરે જેથી બીજાને પણ સાથે સાથે નુકશાન થાય છે તેવા ગુન્હાથી કાયદાની સજાની—અથવા હલકા ચારિત્ર્યવાન કરવાની બીકથી, સમજુ અણસમજુ બધા જ્યારે દૂર રહે છે, ત્યારે પોતાની જાતને તંદુરસ્તીને નુકશાન કરનારી ચીજ—ખોરાક—સ્વાદ—મોહથી માણસ દૂર રહેતો નથી. જો કે તે માટે રાજા કે કાર્ય સજા કરતો નથી; પણ રાજાનો રાજા કુદરત તેને એવી સજા કરે છે કે જે વધારે આકરી છે એમ જાણ્યા છે છતાં હરેક જણ મોહથી ફસાય છે નવાઇ છે. એથી વધારે તાજુબી—અરે મૂર્ખાઇ કઈ છે! વાંચનાર! વિચારી જો, કે તું તો આ મૂર્ખાઇનો ભોગ નથી? હો તો બચ! ને તંદુરસ્તી મેળવ. ઉપરથી તારી ખાત્રી થઇ હશે કે જો કુદરતને આધીન રહી વર્તીએ તો તંદુરસ્તી એ સૌથી સોંઘામાં સોંઘી ચીજ છે, એ વાકયમાં પુરતી—અરે એકલી સત્યતાજ છે.

પ્રકરણ ૬ છઠું.

ઉપવાસ.

ઉપવાસનો શબ્દાર્થ ઉપ એટલે નજીક અને વાસ એટલે રહેવું નજીક રહેવું. એટલે આત્માની નજીક-સમીપવાસ-એટલે આત્મામાં ધ્યાન લગાવી એકાગ્ર થવું.

આત્મા અથવા જીવ એ શરીરમાંનું ચૈતન્ય તત્ત્વ છે અને તે જો જ્ઞાનથી શુદ્ધ રાખવામાં આવ્યો હોય અને તેમાંજ જો મનુષ્યનું લક્ષ રહેતું હોય તો દેહ વિકાર થવા સંભવ બહુજ ઓછો છે. આત્મા-જીવને રહેવાનું મકાન-દેહ-શરીર છે, અને દેહને શુદ્ધ રાખવા તેનું બંધારણ સાત્ત્વિક ખોરાકથીજ થવું જોઇએ. તેમાં જેટલી ન્યૂનતા રહે અને જેટલો રાજસી-મસાલાવાળો-મીઠાશ વગેરે સ્વાદવાળો-ખોરાક લેવાય, કે જેટલો તામસી-માંસમદિરા-બટેટાં, સુરણ, કકોળ, વગેરે લેવામાં આવે તે પ્રમાણે દેહનું બંધારણ રાજસિક કે તામસિક પ્રકારનું થાય છે. અને તેવામાં-આત્મા-જીવ રહેવાથી તેને પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય બધાં તેવાંજ થાય છે. આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકાય છે; જે કોમોનો જેવો આહાર, તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી કોમોમાં પણ જે વ્યક્તિનો ખોરાક સાત્ત્વિક રહેણી કરણી સાદી-સદ્‌વર્તનવાળી હોય છે તો તેનો સ્વભાવ બીજાનાં કરતા ઉચ્ચ પ્રતિનો નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખરાબી થઇ હોય તે દૂર કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વાસ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કોઇપણ જાતનો આહાર ન લેવાથી, વધારે સારી રીતેજ બને છે.

આ ઉચ્ચ આશયથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે યોગ્ય રીતે પળાય તો ઇષ્ટ છે. પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે જેમકે;—

૧ વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું-પણ ખડ ધાન્ય-સામો-રાજગરો ખવાય-ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી ફળનો સ્વાદ ગુણ પણ ખરાબ કરી ઉલટો પચવામાં ભારે બનાવી ખાવાં-શીખંડ સાબુચોખાની કાંજી રાજગરાની પુરી સામાનો શીરો વગેરે બનાવી ખાઇ ઉપવાસનો ડોળ કરી માલમલીદા ઉડાવી, તબીયત ખરાબ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ ઉલટાવી શરીર સુસ્ત અને રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની સાર્થકતા સમજાય છે. ભૂખ વેઠી સંયમ પાળવો, કચરો સાફ કરવા તક આપવી, અને ધર્મ ધ્યાનમાં રોકાવું, એ મુખ્ય કરવું જોઇએ તેને બદલે ઉંધું વર્તન રખાય છે. આ શોચનીય પ્રથા ગમે તો બંધ પડે—યોગ્ય ફેરફાર થાય અથવા સાધારણ ખોરાકથીજ થોડું ભૂખ્યું રહેવાનું બને તોજ કંઇક ફાયદો થાય.

૨ શૈવોમાં પણ લગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય જેમજ ચાલે છે; ઉપરાંત તેવા વખતમાં ભાંગ લેવાય એ જુદું.

૩ જૈનોમાં—ઉપવાસમાં માત્ર ગરમ કરી રાખેલું પાણી લેવાય છે તે ઇષ્ટ છે. તેઓમાં ઉપવાસના ફાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી હારે વધારે પડતા અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નબળાં પડે છે. વળી એકાંતરા, વચ્ચે બબે દીવસ નાંખી, વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ ઇષ્ટ નથી. એકકીહારે ચાર છ કે વધારેમાં વધારે આઠ ઉપવાસ થાય તે હજુ ઠીક છે, પણ એક રોજ ખાવું, પાછો ઉપવાસ, વળી બીજી રોજ ખાવું એમ અનિયમિત રહેવાથી શરીર ઉલટું ખરાબ થાય છે. ગરમ પાણી પીવાય છે તેથી તો શરીરનો કચરો સાફ થાય છે. એટલે ઉપવાસની રીત એકંદરે જૈનની પસંદ કરવા લાયક અને ફાયદાવાળી છે, જો કે ઉપર જણાવ્યા મુજબ લગોલગ કરવામાં આવે તોજ.

પ્રકરણ ૬ છઠ્ઠું.

ઉપવાસ.

ઉપવાસનો શબ્દાર્થ ઉપ એટલે નજીક અને વાસ એટલે રહેવું નજીક રહેવું. એટલે આત્માની નજીક-સમીપવાસ-એટલે આત્મામાં ધ્યાન લગાવી એકાગ્ર થવું.

આત્મા અથવા જીવ એ શરીરમાંનું ચૈતન્ય તત્ત્વ છે અને તે જો જ્ઞાનથી શુદ્ધ રાખવામાં આવ્યો હોય અને તેમાંજ જો મનુષ્યનું લક્ષ રહેતું હોય તો દેહ વિકાર થવા સંભવ બહુજ ઓછો છે. આત્મા-જીવને રહેવાનું મકાન-દેહ-શરીર છે, અને દેહને શુદ્ધ રાખવા તેનું બંધારણ સાત્વિક ખોરાકથીજ થવું જોઇએ. તેમાં જેટલી ન્યૂનતા રહે અને જેટલો રાજસી-મસાલાવાળો-મીઠાશ વગેરે સ્વાદવાળો-ખોરાક લેવાય, કે જેટલો તામસી-માંસમદિરા-બટેટાં, સુરણ, કંડોળ, વગેરે લેવામાં આવે તે પ્રમાણે દેહનું બંધારણ રાજસિક કે તામસિક પ્રકારનું થાય છે. અને તેવામાં-આત્મા-જીવ રહેવાથી તેને પણ તેવો પાસ લાગી, વિચાર મન કર્તવ્ય બધાં તેવાંજ થાય છે. આ પરિણામ પ્રત્યક્ષ જોઇ શકાય છે; જે કોમોનો જેવો આહાર, તેવા તેના વિચાર મન કર્તવ્ય સ્પષ્ટ નજરે આવે છે; અને તેવી કોમોમાં પણ જે વ્યકિતનો ખોરાક સાત્વિક રહેણી કરણી સાદી-સદ્વર્તનવાળી હોય છે તો તેનો સ્વભાવ બીજાનાં કરતા ઉચ્ચ પ્રતિનો નજરે તરી આવે છે.

આ પ્રમાણે ખોરાકથી જે દેહની ખરાબી થઇ હોય તે દૂર કરવા ઉપવાસ-આત્મા નજીક વાસ-ભૂખ્યા રહેવાથી એટલે કોઇપણ જાતનો આહાર ન લેવાથી, વધારે સારી રીતેજ બને છે.

આ ઉચ્ચ આશયથી હરેક ધર્મની અંદર ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ જોવામાં આવે છે અને તે યોગ્ય રીતે પળાય તો ઇષ્ટ છે. પણ આજ કાલ ઉપવાસ વિષે પણ જુદી જુદી પ્રથા ચાલે છે જેમકે;—

વૈષ્ણવમાં—અનાજ ન ખાવું-પણ ખડ ધાન્ય-સામો-રાજગરો ખવાય-ફળ ખાવાં એટલુંજ નહિ પણ તેમાં ઘી સાકર ઉમેરી ળનો સ્વાદ ગુણ પણ ખરાબ કરી ઉલટો પચવામાં ભારે બનાવી ખાવાં-શીખંડ સાબુચોખાની કાંજી રાજગરાની પુરી સામાનો શીરો વગેરે બનાવી ખાઇ ઉપવાસનો ડોળ કરી માલમલીદા ઉડાવી, તબીયત ખરાબ કરવી. એટલે ઉપવાસનો હેતુ ઉલટાવી શરીર સુસ્ત અને રોગી બનાવવામાંજ ઉપવાસની સાર્થકતા સમજાય છે. ભૂખ વેઠી સંયમ પાળવો, કચરો સાફ કરવા તક આપવી, અને ધર્મ ધ્યાનમાં રોકાવું, એ મુખ્ય કરવું જોઇએ તેને બદલે ઉંધું. વર્તન રખાય છે. આ શોચનીય પ્રથા ગમે તો બંધ પડે— યોગ્ય ફેરફાર થાય અથવા સાધારણ ખોરાકથીજ થોડું ભૂખ્યું રહેવાનું બને તોજ કંઇક ફાયદો થાય.

શૈવોમાં પણ લગભગ વૈષ્ણવ સંપ્રદાય જેમજ ચાલે છે; ઉપરાંત તેવા વખતમાં ભાંગ લેવાય એ જુદું.

જૈનોમાં—ઉપવાસમાં માત્ર ગરમ કરી રાખેલું પાણી લેવાય છે તે ઇષ્ટ છે. તેઓમાં ઉપવાસના ફાયદા મળી શકે છે. તેમાં દિલગીરી એટલી કે તેમાંજ ધર્મ માનવાથી એકી હારે વધારે પડતા અપવાસ થાય છે, તેથી શરીર ઉલટાં નબળાં પડે છે. વળી એકાંતરા, વચ્ચે બબે દીવસ નાંખી, વગેરે અપવાસ થાય છે, તે પણ ઇષ્ટ નથી. એકકીહારે ચાર છ કે વધારેમાં વધારે આઠ ઉપવાસ થાય તે હજુ ઠીક છે, પણ એક રોજ ખાવું, પાછો ઉપવાસ, વળી બીજી રોજ ખાવું એમ અનિયમિત રહેવાથી શરીર ઉલટું ખરાબ થાય છે. ગરમ પાણી પીવાય છે તેથી તો શરીરનો કચરો સાફ થાય છે. એટલે ઉપવાસની રીત એકંદરે જૈનની પસંદ કરવા લાયક અને ફાયદાવાળી છે, જો કે ઉપર જણાવ્યા મુજબ લગોલગ કરવામાં આવે તોજ.

૪ **મુસલમાનમાં** રોઝા પળાય છે તેમાં દિવસ આખો પાણી પણ ન પીવું ને રાતમાં બે વાર ખાવું એ તો ઉલટું કુદરત વિરૂધનું વર્તન છે; એટલે તે ધાર્મિક દ્રષ્ટિથી કરે છે તે ઠીક છે, પણ તંદુરસ્તી તો ઉલટી તેથી ખરાબ થાય છે. હા, જો હજુ રાતે બહુ થોડું ખાવામાં આવે, તો ઠીક છે, જો કે રાતમાં ખાઇ બીજો આખો રોજ પાણી બંધ રાખવાથી કચરો સાફ થવો જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી.

ટુંકામાં ઉપવાસનો ધાર્મિક રિવાજ દરેક ધર્મમાં વૈદકીય નિયમાનુસારે પાડવામાં આવેલ; પણ જેમ કાળ જતો ગયો તેમ મોહમલ્લે પોતાની સત્તાનો અમલ વધારી તેને નકામો બનાવી દીધો.

જ્યારે જ્યારે શરીર **અસ્વસ્થ** હોય ત્યારે ત્યારે ખોરાક તદ્દન બંધ કરી–દવા લેવાને બદલે–ઉપવાસજ કરવામાં આવે, એટલે પાણી શિવાય બીજું ન લેવાય, તો શરીર રસ્તે આવી જાય. તેવે વખતે પાણીનો છુટથી ઉપયોગ થવો જોઇએ, અને જે એક–બે–ત્રણ ઉપવાસ કરવા પડે તે લગોલગ કરવા જોઇએ. અને ઉપવાસ છોડતી વખતે પારણાં વખતે થોડા પ્રવાહી રૂપ ખોરાક–કે–ફળ લેવાં જોઇએ.

ઉપવાસ વિશેના એટલે ઉપવાસના દવા તરીકેના ઉપયોગનાં પુસ્તક વાંચવાથી દવા તરીકે તેનું મહત્ત્વ સમજવામાં આવશે.

ઉપવાસ સબંધમાં મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦ ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ના અંકમાંથી–'ઉપવાસનું શારીરિક મહત્વ' એ લેખમાંથી અહીં ટાંકયું છે, જે વાંચક વર્ગને તે સબંધમાં સારૂં અજવાળું નાખશે. આખો લેખ ન ટાંકતાં તેમાંથી ઉપયોગી હકીકત ચુંટી ટાંકેલી છે.

મહાત્મા ગાંધીજીના નવજીવન તા. ૨૦ ડીસેમ્બર ૧૯૨૫ માંથી 'ઉપવાસનું શારીરિક મહત્ત્વ' નામે લેખમાંથી ચૂંટેલી હકીકત.

'(હું)' "એક રીઢો આહાર સુધારક હોઈ અને અનેક કઠણ રોગોને માટે ઉપવાસને રામબાણ ઇલાજ માનતો હોઈ મેં મારા

ઉપવાસોની શારીરિક અસર તરફ કેટલુંક ધ્યાન આપ્યું છે. આ સ્થિતિમાં મને જે સામાન્ય અનુભવોનો ખ્યાલ રહી ગયો હોય તેનીજ નોંધ કરી શકું.

વધારે દિવસના ઉપવાસ પછી સખ્ત મહેનત કરવી ન જોઇએ. તેમ કર્યાથી શરીરને નુકશાન થવા સંભવ છે. તેમ વખતે અતિ અથવા અયોગ્ય શ્રમથી શારીરિક ઉપદ્રવ પણ થાય છે. ઉપવાસ દરમીયાન સંપૂર્ણ શારીરિક આરામ, અને ઉપવાસ છુટયા પછી પણ ઉપવાસની મુદતના પ્રમાણમાં અમુક દિવસ સુધી આરામ, એ તદ્દન જરૂરનાં છે. આટલો નિયમ જો પાળી શકાય તો ઉપવાસની કશી માઠી અસર થવાનો સંભવ નથી. હું તો એટલે સુધી માનું છું કે બરાબર નિયમ પ્રમાણે કરેલો ઉપવાસ શરીરને ફાયદોજ કરે છે. કેમકે ઉપવાસ દરમીયાન શરીરમાંના અનેક અશુદ્ધ તત્ત્વો બહાર નીકળી જાય છે. ઉપવાસોમાં કોણ જાણે શું મને પાણી માટે અભાવ થઇ આવે છે. મીઠું તથા સોડા નાંખવાથી પાણી કંઇક ભાવે છે. મેં જોયુ કે પુષ્કળ પાણી પીવાનો નિયમ રાખવાથી હોજરી ખુબ સાફ રહે છે અને મોં તથા ગળું સુકાતાં નથી. લગભગ (o।।) અર્ધાશેર પાણીમાં પાંચ ગ્રેન મીઠું અને પાંચ ગ્રેન સોડા નાખતો. અને છ થી આઠ વેળા મળીને હું ૨।। (અઢી) શેરથી ૩ શેર પાણી પીતો. તે ઉપરાંત હું પિચકારી રોજ લેતો અને તેમાં પોણો રતલ પાણી વપરાતું. ૪૦ ગ્રેન મીઠું તથા લગભગ તેટલોજ સોડા તેમાં ભેળવવામાં આવતાં. પાણી ઊંનુંજ વપરાતું. પથારીમાંજ મારૂં શરીર ભીનાં લુગડાંથી લુછવામાં આવતું તેને માટે ઊંનુંજ પાણી વાપરવામાં આવતું. ઉપવાસ દરમીયાન મને રાત્રે ઘણીજ મીઠી ઊંઘ આવેલી અને દિવસના પણ એક કલાક સુઇ લેતો. ઉપવાસ દરમીયાન શારીરિક કે માનસિક શ્રમ ન લેવો જોઇએ.

ઘણા દિવસના (એકત્રીસ દીવસના) ઉપવાસ દરમીયાન ખાવાની ભૂખથી મારે દુઃખ વેઠવું પડયું હોય એવું મને ભાન નથી. એટલે

સુધી કે પારણાને દીવસે ઉપવાસ છોડવા માટે મને જરાય અધિરાઈ નહોતી. ઉપવાસ દરમીયાન કાંતવાનું તો નિર્વિઘ્ને ચાલીજ રહ્યું હતું. હરરોજ અર્ધા કલાકથી વધુ વખત સુધી તકિયાને અઢેલીને મારી હંમેશની ઝડપથી કાંતી શકતો. આશ્રમની રોજની ત્રણ સામાન્ય પ્રાર્થનાઓમાંની એક કોઇ પણ દિવસ મારે ચુકવી પડી નહોતી. બોલીને પ્રાર્થના કરી શકત પણ એ વખતે શકિત સાચવી રાખવાનુંજ યોગ્ય લાગ્યું. ઘણું શારીરિક કષ્ટ વેઠવા પડયાનું મને ભાન નથી. એક પીડા મારી સ્મૃતિએ સંઘરી રાખી છે ખરી. તે વારંવાર આવતી મોળ. તેને હું થોડું થોડું પાણી પીને દબાવી શકતો. મોસંબી તથા તાજી દ્રાક્ષ, બન્નેના મળીને દોઢ પાશેર રસનું મેં પારણું કર્યું હતું. થોડી વાર એક મોસંબીની સાફ કરેલી પેશીઓનો રસ ચૂસ્યો હતો. બે કલાક પછી મેં એજ વસ્તુઓ ફરીથી લીધી અને આ વખતે દશ લીલી દ્રાક્ષનો ઉમેરો કર્યો. તેની છાલ તથા બીયાં બધાં કહાડી નાંખતો. 'એનીમા' લીધા પછી દિવસના મોડેથી દોઢ પાશેર બકરીના દુધમાં બે આંઉસ પાણી ભેળવીને લીધું, અને પછી તુરતજ એક મોસંબી અને દ્રાક્ષ સવારની જેમ ચૂસ્યાં. દુધ તથા પાણી ઉકાળેલાં. સાંજે ફરીથી તેટલાજ પ્રમાણમાં દુધ તથા પાણી અને ફળ લીધાં. બીજે દિવસે દુધનું પ્રમાણ શેર ને નવટાંક થયું; પાણી તો તેમાં પડતુંજ. આમ કરતાં રોજ દોઢ પાશેર વધારતો ગયો. અને હવે ત્રણ રતલ પર આવ્યો છું. હજુયે દુધમાં પાણી તો ભેળવાય છે. પણ હવે દરેક ભાગમાં એકજ અધોળ પાણી આવે છે. એક દિવસ અને બે ટંક મેં વગર પાણીના દુધનો પ્રયોગ કરી જોયો, પણ તેથી મને પેટમાં ભાર થતો જણાયો; અને તેનું કારણ દુધમાં પાણી નાંખી હળવું કરીને પીવાનું બંધ કર્યું એજ લાગ્યું. ફરીથી પાણી નાંખતો થયો છું.

ઉપવાસ પછી બારમે દિવસે આ લખું છું. હજી સુધી મેં પ્રવાહી સિવાય બીજો સાદો ખોરાક નથી લીધો. હજુએ કેટલુંજ ફળ તો રસ કઢાવીનેજ લઉં છું. પણ છેલ્લા ત્રણ દિવસ થયાં

દ્રાક્ષ તથા મોસંબી ઉપરાંત પપૈયું અથવા દાડમ અને તે સાથે ચિકુ લઉં છું. વધુમાં વધુ હમણાં હમણાંમાં મેં ચાર શેર દુધ લીધું છે. સરેરાસ ત્રણ શેર થાય છે. કોઇ કોઇ વાર ભઠિયારાની રોટી અથવા ઘેર બનાવેલી હળવી રોટલી લઉં છું. પણ મહિનાઓ સુધી મેં માત્ર દુધ અને ફળજ લીધાં છે, અને તેટલેથી ઠીક શકિત જાળવી શકયો છું. જેલમાંથી છુટયા પછી મારૂં વધુમાં વધુ વજન ૧૧૨ રતલ હતું. ઉપવાસના સાત દિવસમાં મેં ૯ રતલ ખોયું. હવે ગુમાવેલું બધું વજન પાછું આવ્યું છે. અને હવે ૧૦૩ રતલની સહેજ ઉપર પહોંચ્યો છું. છેલ્લા ત્રણ દિવસથી તો મેં નિયમિત કસરત કરી છે અને થાક જરાએ નથી લાગ્યો. સપાટી ઉપર ચાલતાં કાંઈ અડચણ નથી આવતી હજુ પગથિયાં ચઢતાં કે ઉતરતાં શ્રમ જણાય. હોજરી વ્યવસ્થિત રહ્યા કરે છે અને ઊંઘ તો મરજી માફક લઇ શકું છું.

મારો પોતાનો અભિપ્રાય એ છે કે ૨૧ દિવસના ઉપવાસથી તેમજ આ ૭ દિવસના ઉપવાસથી મેં શારીરિક દષ્ટિએ કાંઇજ ગુમાવ્યું નથી. ૭ દિવસમાં ૯ રતલ વજનનો ઘટાડો ચોકાવે તેવો હતો, પણ તેનું ચોખું કારણ શરૂઆતમાં મેં શરીરને આપેલ સખ્ત કામ એ હતું. હજુ થોડા વધારે આરામથી મારી પહેલાંની બધી શકિત આવી જવી જોઇએ અને કદાચ કચ્છમાં ખોએલ વજન તથા તાકાત પણ સહેજ મેળવી લઉં."

સામાન્ય માણસની દૃષ્ટિએ તથા શાસ્ત્રાદિ દૃષ્ટિએ હું જે કોઇ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા ઇચ્છે તેને માટે નીચેના નિયમો બાંધું:—

૧ પ્રથમથીજ શારીરક તથા માનસિક શકિત સાચવી રાખવી.

૨ ઉપવાસ દરમીઆન ખોરાકનો વિચાર ન કર્યા કરવો.

૩ જેટલું ઠંડું પાણી પી શકાય તેટલું પીવું અને તેમાં સોડા તથા મીઠું નાખવાં—પાણી થોડા થોડા પ્રમાણમાંજ લેવું અને તે ઊકાળીને

ઠારેલું અને ગાળેલું હોય એટલું ધ્યાન રાખવું. મીઠા અને સોડાથી બીવું નહીં. કેમકે પાણીમાં એ બન્ને તત્ત્વો રહેલાં હોય છે.

૪ દરરોજ ઊના પાણીમાં ભીંજવેલા લુગડાથી શરીર લુછવું.

૫ ઉપવાસ દરમીયાન નિયમિત રીતે દરરોજ પિચકારી લેવી. મળ ત્યાગનું પ્રમાણ આશ્ચર્ય ઉપજાવનારૂં લાગશે

૬ જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં બેસવું.

૭ સવારના સૂરજના પ્રકાશમાં બેસવું. શરીરને સૂર્યપ્રકાશ તથા ખુલ્લી હવા આપવાં એ પાણીના સ્નાન જેટલું શુદ્ધિકર છે.

૮ ઉપવાસ સિવાય કોઇ પણ બીજી બાબતનાજ વિચાર કરવા.

૯ ગમે તે હેતુથી ઉપવાસ કરવા હોય તોપણ એ અમૂલ્ય સમયમાં ઇશ્વરનું સ્તવન કરો અને તેની સાથે તથા તેની બીજી સૃષ્ટિની સાથેના તમારા સંબંધનું મનન કરો અને તમે સ્વપ્ને પણ તમારા ખ્યાલમાં નહિં હોય એવો પ્રસાદ મેળવશો.

નીચેનું લખતાં દાકતરી મિત્રોની ક્ષમા માગી લઉં છું. મારા પોતાના અનુભવથી અને મારા જેવા બીજા ધૂનીઓના અનુભવ ઉપરથી નીચલી સલાહ હું વગર સંકોચે આપી શકું છું.

૧ જો કબજીઅત હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૨ જો લોહી ઘટી ગયું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૩ જો તાવ જેવું લાગતું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૪ જો અજીર્ણ થયું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૫ જો માથું દુઃખતું હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૬ જો વા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૭ જો સંધિવા થયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૮ જો ખૂબ ક્રોધ ચઢયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૯ જો મન વ્યગ્ર હોય તો ઉપવાસ કરવા.

૧૦ જો અતિશય આનંદ થઇ ગયો હોય તો ઉપવાસ કરવા.

આટલી આધિ વ્યાધિઓ માટે જે ઉપવાસનો ઇલાજ કરશે તે દાકતરના નુસ્કાઓ તથા બજાર દવાઓમાંથી બચશે. ભૂખ લાગી હોય અને રોટલાને માટે મહેનત કરી છે એમ લાગે ત્યારેજ ખાવું.

ઉપવાસ દરમીઆન પાણી છૂટથી પીવું જોઇએ.

ઉપવાસ શું કામ કરવા તેની સમજ—

૧ ઉપવાસ કરવાથી શરીરને પોતાની મેળે સમારકામ કરવાની તક અપાય છે તેથી આરામ કુદરતી રીતે વહેલો થાય છે.

૨ જ્યારે જલદ નવો તાજો રોગ (Acute) હોય ત્યારે ખોરાક ઉપર રૂચિ હોતીજ નથી. તેથી ઉપવાસ કરવાથી વહેલું સારું થાય છે. પ્રાણી માત્ર-પશુ-પક્ષી-શરીરની જરા અસ્વચ્છતા જણાય કે ખાવું બંધજ કરે છે; તેમજ માણસે બંધ કરવાથી તુરત તબીયત રસ્તે આવવા સંભવ છે.

૩ જ્યારે અમુક ભાગનો વરમ-સોજો-હોય છે ત્યારે તે ભાગમાંથી બગાડ કહાડવા વધારે જોસથી યત્ન થતાં સોજો-વરમ-થાય છે; તેને મદદ કરવા ઉપવાસ કરવાથી બીજા ભાગ વાટે ખરાબો નીકળી જવા મદદ થાય છે. તેથી ઊલટું તે વખતે પણ ખાવાનું જારી રાખવાથી ખરાબો નિકળતાં વિલંબ થાય છે ને દરદ ઊલટું વધે છે.

૪ હાલના વખતમાં જલદ રોગની અંદર ખોરાક આપી—અરે! ઠોસ ઠોસ કરી—રોગને જે વૃદ્ધિ કરવાનું બને છે તે ઉપવાસથી અટકે છે. જલદ રોગ વખતે રૂચિ વગર પરાણે ખોરાક તાકાદ જારી

રાખવાના હેતુથી જે અપાય છે તે મોટાંમાં મોટી ભૂલ છે અને દરદીનું દુઃખ વધારવાનું સાધન બને છે.

ઉપવાસ બંધ કરવા સૂચવનારાં ચિહ્ન.

૧ જ્યારે અંતઃકરણના ધબકારા બહુજ ધીમા નબળા થઇ જાય તે અગાઉ ઉપવાસ બંધ કરવો જોઇએ. તેમ ૧૧૦ ઉપર ધબકારા વધે તો પણ બંધ કરવો જોઇએ.

૨ ઉપવાસ જારી રાખવાથી મન ડરતું હોય અથવા મન અસ્થિર રહી જેવા તેવા વિચાર આવતા હોય તો બંધ કરવા જોઇએ.

૩ દરરોજ ઉપવાસ કરનારનું વજન બે પાઉન્ડ અથવા તેથી વધારે ઘટતું જતું હોય તોપણ બંધ કરવા.

ઉપવાસ દરમીઆન ઊંઘ ન આવતી હોય તો—

૧ પુષ્કળ પાણી પીવું.

૨ પેટ ઉપર, પગ ઉપર, ગરમ કપડું વીંટાળવું.

૩ સુતાં પહેલાં ગરમ પાણીથી નાહી લેવું.

ઉપરના ઉપચારથી સારી નિદ્રા આવે છે.

ઉપવાસ શરૂ કરે ત્યારે પહેલા ત્રણ દિવસ વધારે પડતી ભૂખથી મુંઝવણ વેઠવી પડે. પણ ત્યારબાદ સાધારણ રીતે મુંઝવણ ભૂખની કે બીજી થતી નથી.

ઉપવાસ કેવી રીતે છોડવો તે બાબત.

ઉપવાસ જ્યારે છોડવો હોય તે વખતે ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. પહેલે દિવસે દ્રાક્ષ અથવા સંતરાંનો રસ એક પ્યાલા જેટલો એટલે આશરે ૨૦ થી ૨૫ તોલા ત્રણ કે ચાર વાર લેવો. તે પણ એકદમ પી ન જવો, પણ બહુજ નાની ઘુંટડીથી, અથવા

ચુસીને જરા જરા થોડી થોડી વાર રહીને પીવેા અને તે પુરી લીજતથી પીવેા બીજે દિવસે ત્રણ કે ચાર વખત બે પ્યાલા ગરમ દુધ ઉપર કહ્યું તેમ, ધીમે ધીમે, ચૂસીને, પૂરા આનંદ, લીજતથી દિવસમાં લેવું.

ત્રીજે દિવસે દુધ જોઇતા પ્રમાણમાં, એટલે ભૂખ બહુ ન રહે તે રીતે વધારવું. પ્રમાણમાં તેા તેટલુંજ પણ ત્રણ ચારને બદલે અનુકૂળ આવે તેમ વધારે વખત લેવું. સાથે ખટાશવાળાં ફળ થેાડાં લેવાં.

ચેાથે દિવસે દુધ અને ફળ અનુકૂળતા પ્રમાણે વધારે પ્રમાણમાં લેવાં.

પાંચમે દિવસે થેાડા પ્રમાણમાં સાદેા ખેારાક સાધારણ રીતે જે લેવા ટેવ હેાય તે શરૂ કરવેા, પણ થેાડા પ્રમાણમાં; ને ત્યારબાદ નિયમિત ખેારાક ઉપર આવી જવું.

તા. કઃ—આપણામાં જ્યાં ફળ પુરતા પ્રમાણમાં મળતાં ન હેાય ત્યાં ફળના રસને બદલે મગનું પાણી લેવાય છે તે લેવા હરકત નથી, પણ પાણી આછું જોઇએ. દાળનું ઘાટું પાણી માફક ન આવે. પાતળી રાબ પણ માફક આવે, તે લઇ શકે. તેમાં પણ ઘી વધારે ન હેાવું જોઇએ; તેમ જાડી ન હેાવી જોઇએ.

દુધ જેને કેાઠે સદતું ન હેાય તેણે તેને બદલે મગ કે તુવેરનું ઘાટું પાણી લઇ શકાય છે.

એકલા દુધ ઉપર રહેવા સંબંધી વિચાર.

૧ દુધ એકલા ઉપર રહેવું હેાય તેા તેનું પ્રમાણ—શરીરનાં વજન ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે પાંચ શેરથી સાત શેર (૪૦ રૂપીઆ ભારનેા શેર) દુધ ચેાવીસ કલાક માટે બસ થાય. તે પણ ટેવ ઉપર આધાર છે. કેટલાએક એાછાથી ચલવી શકે છે, ને કેટલાએકને વધારેની જરૂર પડે છે. મુખ્ય આધાર પાચન

શક્તિ અને માણસની ભૂખની સ્થિતિ ઉપર રહે છે. ઓછું તેમ સારૂં (જુઓ: કલમ ૧૧ મી)

૨ સાધારણ ખેારાક પચતેા હેાય, પુરી તંદુરસ્તીમાં સાજો સારેા હેાય, તેણે એકલા દુધ ઉપર રહેવા જેમ કંઈ કારણ પણ નથી તેમ ડહાપણ પણ નથી.

૩ એકલા દુધ ઉપર રહેનાર સાથે સાથે ગરમ પાણીથી ન્હાય તેા શરીરનેા બગાડ નીકળવા વધારે સહેલું થાય છે.

૪ જ્યારે શરીરમાં તાવ હેાય ત્યારે દુધ ઉપર ન રહેતાં એકલા ગરમ પાણીથી ચલવવું એ તાવ ઉતારવા મદદરૂપ થાય છે.

૫ જ્યારે પાચન શક્તિ નબળી હેાય અથવા જેની પાચન શક્તિ હમેશાં નબળી રહેતી હેાય ત્યારે એકલા દુધ ઉપર રહેવું સારૂં છે. તેમ લેાહીનું દબાણ વધારે પડતું મગજમાં હેાય જેમકે Apoplexy માં અથવા વૃદ્ધાવસ્થામાં જ્યારે ધેારી નસની દિવાલ કઠણ થઇ ગઇ હેાય (Artesis sclerasis) ત્યારે, ક્ષયમાં બંધ કેાશ રહેતેા હેાય તેમાં, શ્લેષ્મમાં, દમમાં, સંધિવામાં એવા રેાગમાં એકલા દુધ ઉપર રહેવાથી સારેા ફાયદેા થાય છે.

૬ દુધ કેમ પીવું ?

નાના ઘુંટડેથી પીવું; મ્હેાડામાં ખુબ હલાવવું-આઠ દસ વાર હલાવવું ને પછી ગળવું. અથવા હેાટેથી ચૂસીને ધીમે ધીમે પીવું. એકદમ મેાટે ઘુંટડે ઊતાવળથી ગળી ન જવું.

૭ એક વખત પીધેલા દુધને પચતાં સાધારણ રીતે દેાઢ કલાક લાગે છે; તેાપણ ત્યાર બાદ અર્ધો કલાક જવા દઇ પછી બીજી વખતનું પીવું; રાતના નવ કે દશ બજ્યા પછી સવારના ૭ સાત સુધીમાં ન પીવું. તે પીવા જરૂર નથી. જઠરને આરામ આપવેા જોઇએ; વળી નિદ્રામાં શાંતિને હરકત કરનાર થઇ પડે છે.

૮ એકલા દુધથી કોઇને બંધકોશ થતો હોય તો દુધ પીધા બાદ થોડાં અંજીર અથવા કાળી દ્રાક્ષ લેવી.

૯ દુધથી જો ઝાડા વધે તો તે તદ્દન બંધ કરવું.

૧૦ એકલા દુધ ઉપર કેટલા રોજ, માસ કે વરસ રહી શકાય.

એકલા દુધ ઉપર ૧૦ થી ૩૦ વર્ષ સુધી ખુશીથી રહી શકાય; એટલુંજ નહિ પણ જેનું જઠર નબળું હોય ને બીજો ખોરાક બરાબર પચાવી ન શકતું હોય તે તો આખી જીંદગી એકલા દુધ ઉપર પુરી તંદુરસ્તી સાથે રહી શકે, અને આયુષ્ય લાંબું ભોગવે. અને તે સાથે તેના શરીરની મનની શકિત બહુજ સારી સ્થિતિમાં જાળવી શકે. ટુંકામાં કુદરતી–આનંદી–તંદુરસ્તી ભોગવી શકે.

૧૧ શરીરના વજનના પ્રમાણમાં દુધનો જથ્થો—ચોવીસ કલાકમાં દુધ કેટલું લેવું તે—જાણવા.

માણસનું જે વજન હોય તે વજનના પાઉન્ડની સંખ્યામાં તેની જેટલા ઇંચની ઉંચાઈ હોય તે સંખ્યામાં ઉમેરો. તે સરવાળાને (૨૫) પચ્ચીસે ભાગો. જે સંખ્યા આવે તેટલા પાઇન્ટ (પાઇન્ટ=સવાશેર–ચાળીશ તોલાનો એટલે કુલ પચાસ તોલા) દૂધ એક દિવસમાં લઇ શકાય. દષ્ટાંત એક માણસનું વજન ૧૦૦ પાઉન્ડ છે ને ઉંચાઇ ૬૦ ઇંચ છે; તો ૧૦૦+૬૦=૧૬૦; ૧૬૦÷૨૫=$૬\frac{૧૦}{૨૫}$=$૬\frac{૨}{૫}$=૬ પાઈન્ટ એટલે સાડા સાત શેરને $\frac{૨}{૫}\times\frac{૫૦}{૧}=\frac{૧\ ૦}{૫}$=૨૦ રૂા. ભાર એટલે અચ્છેર. બન્ને મળી આઠ શેર દુધ પુરી તંદુરસ્તીમાં લઈ શકે. તેથી વધતું તો નજ જોઇએ; જેમ ઓછું તેમ સારૂં.

આ નિયમ તદ્દન ખરો નથી. અંદાજ જાણવા ઉપયોગી છે. દુધના પ્રમાણનો આધાર દરદીની પચાવની શકિત ઉપર, લોહીમાં તે આમેજ કરવાની (બરાબર એકરસ થઇ જવાની) શકિત ઉપર, અને હાલ ચાલ કે કસરત ઉપર છે.

૧૨ એકી વખતે વધારે ન પચે તો દિવસ દરમીઆન એટલે સવાર ના ૭ થી રાતના નવ સુધી અરધા અરધા કલાકે આશરે અઢી પાશરે (પચીસ તોલા ભાર) દુધ પુરતું છે.

૧૩ દુધ પીધા પછી મોળ આવે કે પેટમાં ચુંથાતું હોય તો દુધ પીધા પહેલાં થોડી મીનીટ અગાઉ એક કે બે લીંબુ ચૂસી જવાં. પહેલાં માફક ન આવે તો થોડી મીનીટ જમ્યા બાદ લીંબુ ચૂસવાં. જો કોઇને લીંબુ એકલું માફક ન આવે તો તેને બદલે મધ, દ્રાક્ષ, ખજુર, થોડું-યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવું-ગમે તે એક લેવું. બધાં સાથે નહીં. પણ સાકર ન લેવી.

૧૪ દુધ એકલા ઉપર રહેનારને બહુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સૂત્રો.

૧ શ્વાસમાં ખરાબ હવા લેવી એનો અર્થ મરણના ઘુંટડાજ પીવા છે.

૨ શુદ્ધ અંતરાત્મા નિદ્રા લાવવા અફીણ જેટલુંજ કામ કરે છે.

૩ તંદુરસ્ત માણસને સંતોષ સહુથી ઉંચો ખોરાક છે. જ્યારે માંદાને તે ઉંચામાં ઉંચી દવા છે.

૪ બધા માણસો બે જાતમાંથી એક જાતના બીકણ છે. જ્યારે જીવવું જોઇએ ત્યારે મરવા ઇચ્છે છે, ને જ્યારે મરવુ જોઇએ ત્યારે જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે.

૫ સંપત્તિમાં મિતાહાર અને વિપત્તિમાં ધીરજ રાખવી.

૬ દાકતરની વ્યાખ્યા:- માંદા માણસને કુદરત સાજો કરે કે તેની દવાથી મરે ત્યાં સુધી દરદી પાસે વાતો કરવા ભાડે આણેલો માણસ તે દાકતર કે વૈદ કહેવાય છે.

૭ દવાથી કદાચ થોડી જીંદગી લંબાવી શકાય, પણ આખરે મોત દાકતરને પણ મુકતું નથી.

૮ અપચો એ અત્યાહારને દરવાજે રાખેલો પ્રભુનો ચોકીદાર છે. તે બહુ ખાનારને બહુ ન ખાવાને ચેતવણી આપે છે અને ન માને તેને સજા કરે છે.

૯ તંદુરસ્તી માટે ઊલટી આવે એવી દવાના ડાકતરને પૈસા આપવાને બદલે ખેતરમાં કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારૂં છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી ઇચ્છા હોયજ નહીં કે પ્રભુનું કામ માણસ સુધારી આપે.

૧૦ સત્ ચિત્, આનંદ. મિતાહાર અને જોઈતો આરામ એજ શ્રેષ્ઠ દવા છે.

૧૧ મગજનું બહુ કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બહુ સ્થૂળ શરીર એ મન નબળું કરે છે.

૧૨ દરદ એ છુપાવેશમાં આશીર્વાદજ છે.

૧૩ કસરત અને મિતાહાર એજ દવા લેખવી જોઇએ.

૧૪ જુવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા વ્યાજ સાથે ચુકવવા પડે એ જાતની હુંડી છે.

૧૫ લાંબુ જીવવા સહુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાઇથી સારી જીંદગી ગાળતા નથી, તેથી લાંબુ જીવી શકતા નથી.

૧૬ જીંદગીને લંબાવવા તમારા ખાણાની સંખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. જ્યારે મિજબાનીમાં જાઓ ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી ભુખ રાખી ઉઠો.

૧૭ જે હવા, તડકો, વરસાદ સહેતાં શીખે છે તેને દાકતરની સલાહ લેવી પડતી નથી. જુઓ, ગરીબો તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૮ આહાર તેવેા ઓડકાર.

૧૯ પાણી ઓછું વાપરેા એટલે શરીર બગડે. (પીવામાં, નહાવામાં, ધેાવામાં.)

૨૦ દરેક શેર ખેારાક માટે એક કલાક કસરતની જરૂર છે.

૨૧ પચાવવાને માટે જો એક કલાક ઓછેા આપશેા તેા અપચેા બમણેા વખત લેશે.

૨૨ બહુ ખાધા પછી જે સ્વપ્નાવાળી ઉંઘ આવશે તેના કરતાં ભુખ્યા સુશેા તેા સુખની નિદ્રા આવશે.

૨૩ જો એક ટંક ખાણું નહીં લ્યેા તેા બીજે ટંક મીઠી ભુખ લાગશે.

૨૪ પુરૂષની તંદુરસ્તીનેા મેાટામાં મેાટેા દુસ્મન સ્ત્રી, અને તેથી ઉલટું સ્ત્રીની તંદુરસ્તીનેા મેાટામાં મેાટેા દુસ્મન પુરૂષ છે. (અતિ મૈથુન સેવે તેા.)

૨૫ મનુષ્ય કુદરતી મેાતે ભાગ્યેજ મરે છે. પેાતાની ભુલથી પેાતે પેાતાને હાથે મરે છે.

૨૬ ખરી તંદુરસ્તી વગર સંતેાષી બનાતું નથી.

૨૭ દુકાળના કરતાં એટલે ભુખના કરતાં ખેારાકથી વધારે મરે છે.

૨૮ જેમ તદ્દન એકલસુરા ન રહેા તેમ સુસ્તપણ ન રહેા.

૨૯ ટેવ એ પછી સ્વભાવમાંજ બદલાઇ જાય છે.

૩૦ અનુભવી વૈદેા ભાગ્યેજ પેાતાને માટે દવા વાપરે છે.

૩૧ કાપકુપ કે શસ્ત્ર કરતાં ખેારાકની સંભાળ વધારે ને વધારે સારા કરે છે.

૩૨ થેાડું ખાશેા તેા વૈદની ગરજજ નહીં રહે.

૩૩ રેાગ થયા પછી મટાડવા ધાંધલ કરવા કરતાં તેને અટકાવવા થેાડી સંભાળ લેવી એ ઉત્તમ છે.

૩૪ બપોરના જમવા પછી થોડો આરામ લ્યો રાત્રે વાળુ પછી માઇલ એક ચાલો.

૩૫ મિતાહારથી બુદ્ધિ તીવ્ર બને છે.

૩૬ રોગ ઘોડા વેગે આવે છે ને કીડીની ચાલે જાય છે.

૩૭ વહેલા (મેઢાની માફક) સૂવો ને (લાવરીની પેઠે) વહેલા ઉઠો.

૩૮ થોડું ખાવાથી ભાગ્યેજ પસ્તાવું પડે છે.

૩૯ ઘણા વૈદો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક ભૂખ્યા રહેવું અને દરેક વખત ઓછું ખાવું એ વધારે સારૂં છે.

૪૦ કરકસર અને તંદુરસ્તીની ટેવ નાની ઉમરથી પાડી હશે તો બુઢાપો સુખથી ભોગવી શકશો.

૪૧ જુવાનીનું ઉડાઉપણુંજ વૃદ્ધાવસ્થાના ઘણા રોગ, લાચારી અને તંગીનું કારણ થઈ પડે છે.

૪૨ પથ્થરને બદલે કીંમતી હીરો પક્ષીને ઉડાડવા ફેંકે એવો મૂર્ખ કોઇ નથી; પણ તંદુરસ્તી સાચવવાને બદલે સ્વાદમાં અને ઇચ્છાઓમાં લપટાય એવા ઘણા છે. તેઓ અંતે હેરાનજ થાય છે.

૪૩ મંદવાડ અને કમનશીબી મોઢાં વાટેજ આવે છે. મંદવાડ વધારે ને સ્વાદિષ્ટ ખાવાથી અને કમનશીબી વગર વિચાર્યું બોલવાથી.

૪૪ દુઃખ કે દરદ એ સ્વચ્છ લોહી માટે જ્ઞાનતંતુનો પોકાર છે.

૪૫ ચસકા એ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનું ચિહ્ન છે.

૪૬ વધારે ખાઇ દુઃખ ભોગવવાના કરતાં ભુખનેજ સજા કરો. ભુખ વેઠો—તેને બહુ તાબે ન થાઓ.

૪૭ રોજ ચાર આના જાત મહેનતથી એટલે અંગની મજુરી—લાકડાં કાપવા જેવી કમાઇમાંજ ગુજરાન ચલાવો તો તંદુરસ્ત રહેશો.

૪(ગરીબો, રોજ અંગ મહેનત કરી રોજની મજુરી કરનારા હંમેશાં મોટે ભાગે તંદુરસ્ત રહે છે તે દેખીતું છે.

૪૮ ખરી રીતે એટલે રોગને અટકાવવાને વૈદ જો કાળજીથી લોભ વગર કામ કરે તો તેના જેવો બીજો ધર્મ કે પરોપકાર નથી.

૪૯ માણસ પોતાને હાથે પોતાની ભુલેજ તંદુરસ્તી ખુએ છે, જ્યારે કુદરત તે સાજી રાખવાજ મથે છે.

૫૦ મિતાહારીજ, થોડું ખાનારજ, સુખી અને તંદુરસ્ત વૃદ્ધ અવસ્થા ભોગવી શકે છે

૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ દરદીની જીવન શકિતનો થોડો પણ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે.

૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ દાકતરની ભાગ્યેજ જરૂર પડે છે.

૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્તજ રહીએ એમ મથે છે, સુચવે છે; પણ તેની દરકાર ન કરી પોતેજ દુઃખ વ્હોરી લઇએ છીએ.

૫૪ જેવા વિચારમાં માણસ રહે છે, તેવીજ તેની શારીરિક સ્થિતિ રહે છે. શુભ વિચારવાળો તંદુરસ્ત, ગમીમાં રહેનારો સદાય માંદો, રહે છે.

૫૫ બીક-રોગથી ડરવું—એ રોગને બોલાવે છે. બીકણ રોગથી જરૂર સપડાય છે.

૫૬ આશા જીવન છે. નિરાશાથી રોગ વધે છે

૫૭ જે માણસ ૠતુ એટલે ટાઢ તડકો વરસાદ સહન કરતાં શીખે છે, તેને વૈદની સલાહની જરૂર પડતી નથી; અર્થાત તંદુરસ્તજ રહે છે.

૫૮ જે તંદુરસ્ત રહેવા માગતો હોય એણે

(૧) અકાન્તીઆપણાથી દૂર રહેવુ જોઇએ.

(૨) પુરતી કસરત કરવી જોઇએ.

(૩) સ્વાર્થી ન થવું જોઇએ.

૫૯ ઠંડી હવા એ કુદરતી ઉત્તેજક છે. તેથી ઊંડા શ્વાસ લેવાય છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે; તે ભુખ લગાડે છે, અને ચેપી રોગ અટકાવે છે

૬૦ તારા પોતાના પસીનાથી મેળવેલી રોટલી ખા, જાતે મહેનત કરી મેળવેલો ખોરાક સહેલાઇથી પચે છે.

૬૧ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમો.

(૧) મિતાહારથી મગજ ઠંડું રાખો.

(૨) કસરતથી પગ ગરમ રાખો.

(૩) વહેલા સુવો ને વહેલા ઊઠો.

(૪) ભૂખ વગર જમવું નહીં ને તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવું નહીં.

૬૨ સુખ અને તંદુરસ્તીથી લાંબુ જીવન ગાળવાનો એકજ ઉપાય છે. કે આનંદી સ્વભાવ, આશાવાદી પ્રકૃતિ, અને મિતાહાર કાયમને માટે રહે એવું વર્તન રાખવું.

૬૩ તદ્દન સારી તંદુરસ્તી વગર શાંત અને સંતોષી સ્વભાવ રહીજ શકે નહિં

૬૪ ફેફસાં માટે શુદ્ધ હવા અને આંખ માટે પુરતું અજવાળું હમેશને માટે જરૂરનાં છે

૬૫ શરીરમાં ફરતા લોહીનું વજન શરીરના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું છે અને તે આખા શરીરમાં અહર્નિશ ફરતુંજ રહે છે. આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાં થઈ એક મીનીટમાં આખા શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬ કુદરતના કાનુનને તદ્દન તાબે થઇ વર્તન રાખવા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવાનો બીજો ટુંકામાં ટુંકો રસ્તો નથી.

૬૭ પ્રજાની દોલત પ્રજાના દરેક જણની તંદુરસ્તીથીજ આંકી શકાય છે.*

૬૮ સડો—પડયા પડયા સડવું—આળસુ થઇ પડયા રહેવું એ જીંદગીનો મોટામાં મોટો શ્રાપ, જીંદગીને મોટામાં મોટું નુકશાન કરનાર દૈત્ય છે.

૬૯ કાયમ માટે જુવાની ટકાવવા થોડું ખાવું, પાણી શિવાય બીજાં પીણાં દારૂ જેવાં ઝેરીથી દૂર રહેવું અને ભૂલી જવું; એટલે કોઇએ આપણું મન દુઃખવ્યું હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ ભૂલી જવાં એ છે.

૭૦ સાદાઇથી જીંદગી ગાળવી, શાંત, આનંદી સ્વભાવ રાખવો, સખ્ત કામમાં ગુંથાઇ રહેવું, પેટ થોડું ભૂખ્યું રાખવું અને શ્વાસ ઉંડા લઇ ફેફસાં પહોળાં-ફુલેલાં રાખવાં: આમ વર્તન રાખવાથી આયુષ્ય—જીંદગી—લાંબી થાય છે.

૭૧ અજવાળું તડકો એમાં તંદુરસ્તી અને જીવન રહ્યાં છે, જ્યારે અંધારૂં એમાં રોગ અને મરણ રહ્યાં છે.

૭૨ નીચેનાં સૂત્રો ધ્યાનમાં રાખો.

પાણી જોઇતું પીઓ—શ્વાસ ખુબ લ્યો, ઉંડા ધીમા લ્યો.

ઓછું બોલો—મનન વિચાર વધારે કરો.

ઘોડા ગાડી થોડાં વાપરો—પગે જોસથી વધારે ચાલો.

ચિન્તા ઓછી કરો—કામ સતત વધારે કરો.

ખરચ ઓછું કરો—દાન વધારે કરો.

શિખામણ ઓછી આપો—વર્તનમાં વધારે મૂકો.

૭૩ મનને નકામું વિચાર વગર ન રાખો તેમ શરીરને કામ વગર સુસ્ત ન રાખો; તેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તંદુરસ્ત જીવન ગાળશો.

૭૪ થોડું ખાઓ; પરિણામે લાંબી જીંદગી ભોગવો.

૭૫ સહેવું, ભૂખ્યા રહેવું અને ચહાવું એ તંદુરસ્ત રહેવાનાં સૂત્રો છે.

૭૬ તંદુરસ્ત રહેવાના દશ નિશ્ચયો.

(૧) માંસ નજ ખાઓ. ન ખાવું એજ ઉત્તમ છે. ધર્મનો બાધ ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો બહુજ ઓછું ખાવું.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ.

(૩) બપોરના જમ્યા પછી (ખાસ ૪૫–૫૦ વર્ષ પછી) દશ પન્નર મિનીટ જરા સૂઓ, અથવા શરીર લાંબુ પડી રહેવા દો.

(૪) રાત્રે આઠ કલાક સૂઓ.

(૫) જ્યારે બહુ વર્ષાદ કે ઠંડી ન હોય ત્યારે બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ.

(૬) બીડી–તમાકુ ન પીઓ, ન સુંઘો કે ન ચાવો કે ન દાંતે દો.

(૭) મીઠાઇ ન જ ખાઓ, અથવા બહુજ ઓછી કોઇકવાર ખાઓ.

(૮) દારૂ–ભાંગ-અફીણ–ગાંજો નીશાની કોઇ પણ ચીજથી દૂરજ રહો.

(૯) નકામાં બેસી ન રહો. કામમાં વળગ્યા રહો. સુસ્ત જીંદગી ગાળવી એ એક પગ કબરમાં મૂકવા બરાબર છે.

(૧૦) કુદરતનેજ વળગો.

૭૭ ચિન્તા ફીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઇ રહેવું એ મગજ–શરીરનો–ખોરાક છે.

૭૮ સારી ટેવ પાડો એટલે ચાલચલણ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯ ભૂખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને

ખાવું એનું પરિણામ રેાગ વગર બીજું આવી શકેજ નહિ.

૮૦ ખેાટી ભૂખ એ માત્ર જઠર બળત્રાજ છે. ખરી ભૂખ એ ખેારાક માટે તીવ્ર ઇચ્છા-માગણી-છે. ખેાટી ભૂખ ખેારાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ થેાડા પણ ખેારાકથી શાંત થાય છે.

૮૧ ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવું અને ખરી ભૂખ છતાં તદ્દન ન ખાવું એ બન્ને નુકશાનકારક છે.

૮૨ માણસ પેાતાના સિવાય અન્યનેા સંપૂર્ણ-પુરેપુરેા વઇદ ભાગ્યેજ થઇ શકે છે.

૮૩ જો તમેા તદ્દન કામ વગર પડયા રહેશેા તેા કટાશેા એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪ આનંદી સ્વભાવ એ ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. આનંદી સ્વભાવવાળાને થેાડી દવા બહુ ફાયદેા કરે છે શેાગીઅલ અથવા નિરાશાવાળા દરદીને ગમે તેવી ઉંચી દવા તેટલેા ફાયદેા કરી શકતા નથી, ઉલટાં તેનાં હાડકાં પણ ખવાઇ જાય છે.

૮૫ મિતાહાર પુરૂષમાં છ ગુણ આપેાઆપ હેાય છે

૧ આરેાગ્યતા ૨ આયુષ-આવરદા ૩ આત્મબળ

૪ સારી સંતતિની પ્રાપ્તિ ૫ સંતેાષ ૬ સુખ.

૮૬ તદ્દન નકામી જીંદગી એટલે મેાતને આમંત્રણ કરવું.

૮૭ પૈસેા ખેાવાય-જાય-તેા કંઇ ગુમાવ્યું નથી, પણ તંદુરસ્તી ખેાવાય તેા સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે.

૮૮ આયુષ્ય વધારી શકાતું નથી, પણ નીચેના કારણેાથી એાછું જરૂર થાય છે.

૧ બીક-ધ્રાસકાથી ૨ હથીઆરથી ૩ અયેાગ્ય-અનિયમિત આહારથી કસ્માતથી-૫ ચેપી રેાગથી ૬ પરાઘાત-વીજળી પડવાથી

કોઇએ ખુન કરવાથી– ૭ સર્પ વગેરે ઝેરી કે ઘાતકી પ્રાણીથી ૮ આત્મઘાતથી–૯ શ્વાસ રૂંધનથી કે બીજા કોઇ રોગથી. ૧૦ ખોરાકની તદ્દન તંગીથી એટલે ભૂખમરાથી.

૮૯ यादृशं भक्ष्यते चा कंबुद्धिर्भवति तादृशी ।
दीपस्तिमिरं भक्षयति कज्जलं च प्रसूयते ॥

અર્થ—જેવું અન્ન ખાય છે તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જુઓ દીવો અંધારૂં ખાય છે તો કાજળ મેશને જન્મ આપે છે.

૯૦ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા થોડા નિયમો—
૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવું ૨ ગરીબીમાંજ (પ્રાપ્ત સ્થિતિમાંજ) આનંદ અને સંતોષ માનવો, ૩ સત્યતાને અડગ વળગી રહેવું, ૪ નિર્ભયતાને ગ્રહણ કરવી.

૯૧ તંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો શ્રેષ્ઠ જણાવે છે:

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અહિંસા

૨ બળ વધારવામાં—વીર્યરક્ષણ

૩ પુષ્ટ કરવામાં– વીર્યવર્ધક પદાર્થો–દુધ ઘી.

૪ આનંદ કરવામાં–દરેક ઇન્દ્રિનો સંયમ.

૫ વ્રતમાં—બ્રહ્મચર્ય.

૯૨ રોગનો વિચાર કર્યા ન કરો. સદાયે હસમુખો ચહેરો રાખો. સદાચારથી વર્તો, ઉચ્ચ ભાવના રાખો, નિર્દોષ આનંદ કરો, પણ તમારા શરીરને નુકસાન કરે એવા વિષયસુખમાં કદીએ ગરક થઇ ન જાઓ, એટલે બધું સારૂંજ થશે.

૯૩ માયલાને (મનને) મારી નાખો એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૯૪ દવા કરવા પહેલાં પોતાની ભૂલ શોધી કહાડવાની અને તેને સુધારવાની ટેવ રાખો.

૯૫ ઘી—દુધમાંજ તાકાદ નથી. તાકાદ અંગ મહેનતથી જાતે મેળવેલા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ઘી। દુધથી માત્ર ચરબી વધે છે, જેનો ભાર ઉપાડવો પડે છે અને. તેથી અંતઃકરણ (heart) ઉપર દબાણને લીધે બોજો વધે છે, ગાય ખડ ખાય છે અને દુધ આપે છે. એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેવુંજ તેને માટે તાકાદ વાળું છે.

૯૬ નીતિ-સત્યતા-પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે. તેમાં રહેનાર માણુસ દુઃખી થતોજ નથી. કદી દુઃખ આવે તો તે તેને સુખરૂપમાં બદલાવી નાખવા શકિતવાળો છે.

૯૭ ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે શરદી એ મરણ છે.

૯૮ ગતિ-ચપળતા એ જીવન છે. સુસ્તી એ મરણ છે.

૯૯ નવરો નખોદ વાળે.

૧૦૦ દશ સુખો

(૧) પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

(૨) બીજું સુખ તે ઘેર દીકરા

(૩) ત્રીજું સુખ તે કુળવંતી નાર

(૪) ચોથું સુખ તે કોઠીએ જાર

(૫) પાંચમું સુખ તે ઘરનું નાણું

(૬) છઠ્ઠું સુખ તે ઘેર દુઝાણું

(૭) સાતમું સુખ તે આંગણાંમાં કુવો

(૮) આઠમું સુખ તે ઘરમાં ન એક ચૂઓ
(ચૂઓ એટલે ચૂવાક તેમજ ઊંદર)

(૯) નવમું સુખ તે પ્રભુમાં પ્રીતિ

(૧૦) દશમું સુખ તે રાખવી નીતિ.

૧૦૧ શારીરિક શ્રમથી મનની ક્રિયાશકિત–વિચારશકિત ખીલે છે, વધે છે વિશુદ્ધ થાય છે.

૧૦૨ મરણ ખરેખર દુઃખ દેનાર નથી પણ હેતુશૂન્ય જીવનજ મહા-કષ્ટકારક એટલે મરણથી પણ ખેદ છે.

૧૦૩ જેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળું રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડું રાખવા તેટલીજ જરૂર છે. (ઠંડું રાખવું–એટલે ગુસ્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઉનું ગરમ પણ ન રાખવું.)

૧૦૪ વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુજ સહેલું–સાધારણ છે. ઓછું ખાવું એટલે જરા ભુખ્યા પેટે ઊઠવું બહુ વિકટ છે; પણ તેમ કરનારજ તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૦૫ જઠર હલકું–ઓછું ભરેલું–હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી ઉલટું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.

૧૦૬ સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપરજ તંદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથીજ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર ભ્રમણાજ છે.

૧૦૭ જ્યારે માંદા પડો ત્યારે ભૂલ શોધી–સુધારી–કુદરતનેજ સારૂં કરવા દ્યો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.

૧૦૮ ગુસ્સો–ક્રોધ, દીલગીરી, અદેખાઇ, બીક એ બધાંથી જીવન શકિત હરાઇ જાય છે, તેમ આનંદ સારો–સ્વભાવ મનની શાંતિ અને સદ્‌ગુણ એથી જીવનશકિત ખીલે છે ને વધે છે.

૧૦૯ આળસ, અક્રાંતિઆપણું, અને મોજીલાપણું ઘણાના જીવ લે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબું—નિરોગી—જીવન ભોગવે છે.

૧૧૦ થોડી ઊંઘ ને થોડો ખોરાક લ્યો, તેમ નકામો વખત બીલકુલ જવા ન દ્યો, એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર બગડે છે જ્યારે કામકાજમાં ગુંથાએલા રહેવાથી ચિન્તા ભૂલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.

૧૧૨ બીકણ–મોત આવે તે પહેલાં–ખાલી બીકથી ઘણી વાર લગભગ મરી જાય છે, જ્યારે આનંદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ મરણને શાંતિથી વધાવી લે છે

૧૧૩ આનંદી સ્વભાવ જેવી બીજી પૌષ્ટિક દવા નથી.

૧૧૪ જ્યાં સુધી જીવીએ છીએ, ત્યાં સુધી મોત હાજર નથી. જ્યારે મોત આવશે, ત્યારે આપણે નથી. તો પછી નાહક કોણે કોનાથી બીવું રહ્યું ?

૧૧૫ તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત.

૧૧૬ રોજ નિશી—રોજનો કાર્યક્રમ—

સવારના છએ ઉઠો.

સવારના દશે જમો.

સાંજના છએ વાળુ કરો.

રાતના દશે સૂઓ.

એટલે પુરાં સો વર્ષ જીવશો.

૧૧૭ જે માણસ–ઉપસ્થ–(જનનેંદ્રિય) ઉદર (પેટ) હાથ અને વાણી એ ચારનું સારી રીતે રક્ષણ કરે તે સહજમાં તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૧૮ અન્ન તેવું મન; પાણી (જાતિ–કુળ) તેવી વાણી.

૧૧૯ ગરમીને મુઠી જીરા, ને શરદીને મુઠી હીરા. એટલે ગરમી જીરાથી અથવા જૂજ ઉપચારથી હટે છે પણ શરદી મુઠી હીરા જેટલાં ખરચે પણ ભાગ્યેજ મટે છે.

૧૨૦ ૬૦ વર્ષ પછી જેમ ઊમ્મર વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઈએ.

૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ, સુખ, પોતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, સંયમઃ એ બધાં જીંદગી લંબાવવા મદદ કરે છે.

૧૨૨ શરીર કામથી ઘસાવા દો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન દો.

૧૨૩ માણસનાં શરીરની ઊંચાઈ પોતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હોય છે.

૧૨૪ હસવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

૧૨૫ ભાવે તેટલું ખાવું નહિં, ને આવડે તેટલું બોલવું નહિં.

૧૨૬ માણસને દરરોજ જોઈતા ખોરાકનું વજન તેનાં શરીરનાં વજનના ત્રીશમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનું વજન ૯૦ પાઉન્ડ હોય તો દરરોજ રાંધેલો ખોરાક વજનમાં ત્રણ શેર–પાઉન્ડ–જોઈએ. એટલે એક મહીનામાં તેનું આખું શરીર બદલાઈ જાય છે.

૧૨૭ કુદરતી રીતે ઘસાઈને માણસનું મોત થવા વજનનું હિસાબે —સારામાં સારી જુવાનીની ઊમ્મરે જે તેનું વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે ૨/૫) વજન રહે, ત્યારે મોત ઉપજે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનુ પુરી જુવાનીએ ૧૫૦ રતલ વજન હોય તો તેનું શરીર ઘસાઈ ૭૫ રતલ (બીજાના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ રતલ) વજન રહે તો શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તંદુરસ્ત માણસ ઘસાઇ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગ્યું છે, રોગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે હોઈ શકે નહિં.

૧૨૮ વનસ્પતિ એ કોઠાર છે. પ્રાણીઓ એ જીવતું કામ કરતું યંત્ર છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવન શક્તિ સંગ્રહી રાખે છે. પ્રાણીઓ તેનો ઉપભોગ લે છે.

૧૨૯ અજવાળું એ સારામાં સારી ઊંચામાં ઊંચી શક્તિવર્ધક ઉત્તેજક દવા છે. અજવાળામાં શરીર ખીલે છે, અને તેનો રંગ, તેજ, કુમાશવાળો થાય છે.

૧૩૦ જઠરમાં ત્રણ પાઇન્ટ એટલે પોણાચાર શેર સમાય છે. બીજી રીતે શરીરની ઊંચાઇના દર ઇંચે પોણો આઊંસ આશરે પોણાબે રૂપીઆભાર સમાવે છે.

૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી ખોરાકની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે.

૧૩૨ જ્યાંસુધી જે ચીજ ખાતાં હોઇએ તેનો સ્વાદ રહે ત્યાં સુધી ચાવવું જોઇએ. જ્યારે તે ચીજનો સ્વાદ મોઢામાં ન રહે, ત્યારે જાણવું કે પુરું ચવાઇ રહ્યું.

૧૩૩ પેટમાંથી—ઊલટી વાટે—લોહી જતું હોય તો એ લીંબુનો રસ એકદમ ચૂસી જવાથી તે તુરત બંધ થઇ જાય છે.

૧૩૪ થાકેલું જઠર નબળું છે.

૧૩૫ જેમ ખોરાક સાદો, તેમ તે સહેલાઇથી અને સારી રીતે પચે.

૧૩૬ કોઇ જગ્યાનું પાણી પીવા લાયક ન હોય અથવા ગામમાં રોગ હોય તો ત્યાંના પાણીમાં—આશરે પોણા શેર પાણીમાં અરધા લીંબુનો રસ—નાંખી અર્ધા કલાક પછી પાણી પીવા લાયક થાય છે. તેટલા વખતમાં રોગનાં બધાં જંતુનો લીંબુના રસથી નાશ થઇ જાય છે.

૧૩૭ લગભગ દોઢ માસમાં એટલે ૭ અઠવાડીઆમાં આખા શરીરનો સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગ પણ બદલાઇ નવો થઇ જાય છે.

૧૩૮ સાધારણ રીતે લોહી નીચેનાં કારણોથી બગડે છે. ૧ કેફી પીણાથી, ૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી, ૪ અક્રાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી.

તેથી ઊલટું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૭ ઓછી નિદ્રાથી, ૮ પિશાબ, ઝાડો અને પસીનો રોકાવાથી અથવા સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસાં–યકૃતના રોગથી, ૧૦ તાવ અથવા તેવા જીર્ણ રોગથી, ૧૧ ચાલચલણ ખરાબ હોઇ ચાંદી–પ્રમેહ વગેરે ચેપી રોગ થવાથી.

૧૩૯ સણનાં–લીનન-નાં કપડાંથી પસીનો બહુ સહેલાઇથી ચૂસાય છે; તેમજ ધોળા રંગનાં કપડાં વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહોળાં જોઇએ–તંગ ન જોઇએ.

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક ઓછો જોઇએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ તેમાંથી $\frac{૧}{૪}$ (ચોથો) ભાગ શરીરનાં કામ ચલવવા બળતણ તરીકે અને $\frac{૩}{૪}$ (પોણો ભાગ) શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા કરવા અને જારી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરનાં બળ કરતાં પગનું બળ અરધો અરધ છે, બન્ને હાથોનું ચોથા ભાગનું છે, અને છાતી અને કોઠાનું બાકીના ચોથા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં ઓરતનું બળ લગભગ અરધું છે.

૧૪૪ ફેફસાંમાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને ઉતાવળે જોસથી–ટટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુસ્ત રહેવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૪૬ લાંબું આયુષ્ય ભોગવનારા લગભગ બધા–વધારે અને સખ્ત કામ કરનારા, સાદો ખોરાક લેનારા–સાદી રહેણીએ રહેનારા અને નિયમિત ટેવવાળા હોય છે.

૧૪૭ પ્રાણાયામ-ઉંડા શ્વાસ લેવા-રોકવા-મુકવાની ક્રિયા ખાસ સ્ત્રીઓ અને બુઢ્ઢાને બહુજ જરૂરની છે.

૧૪૮ કાન અને નાક નિદ્રા વખતે પણ સચેત-કામ કરતાં રહે છે.

૧૪૯ માણસ ભાગ્યેજ કુદરતી મોતથી મરે છે—ઘણો મોટો ભાગ પોતાની ભૂલનોજ ભોગ થાય છે.

૧૫૦ સારી ઊંઘ-નિદ્રા-લાવવાના ઉપાય.

(૧) સખ્ત કામ કરનારને મીઠી નિદ્રા આવે છે.

(૨) સુતાં પહેલાં ગરમ પાણીથી ખૂબ નહાવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૩) પેટ ઉપર ભીનો પાટો બાંધવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૪) પગને ગરમ રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૫) માથા ઉપર ઠંડું પોતું રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૬) સ્વસ્થ-શાંત મન રાખી એક ચિત્ત પ્રભુનું નામ રટવાથી અથવા એકથી દશ એક શ્વાસે ગણ્યા કરવાથી-મન શાંત રહી-નિદ્રા આવે છે.

(૭) રાખને ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં હાથ પગ બોળી જોસથી ઘસી સુકા કરવાથી પણ સારી નિદ્રા આવે છે.

૧૫૧ મગજને શક્તિ-તાકાદ આપવાના ઉપાય.

૧ સાદો પચે તેવો ખોરાક.

૨ સારી પાચન શક્તિ.

૩ પુરતી શુદ્ધ ખુલી હવામાં કસરત.

૪ સારી અને પુરી નિદ્રા.

૫ નીતિમય-વાંચન-અને નીતિમય શુદ્ધ વર્તન.

૧૫૨ આહાર તેવો ઓડકાર.

૧૫૩ સંયમીની-ઇન્દ્રિયનિગ્રહ કરનારની-ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખનારની ચાલચલણ સારીજ રહે છે.

૧૫૪ પવિત્ર જીવન રાખવા સાદા ખોરાકની વ્યસનથી દૂર રહેવાની, ધાર્મિક વૃત્તિની તથા નૈતિક વ્યવહારની જરૂર છે.

૧૫૫ ભૂલ કરનારને ભૂલ સુધારવા વિવેકથી સૂચના આપવી એ મોટામાં મોટો આશીર્વાદ છે.

૧૫૬ માણસ શ્વાસ વધારેમાં વધારે ત્રણ મીનીટ રૂંધી શકે.

૧૫૭ ધાર્મિક વર્તન રાખનારા પોતાની મેળે કુદરતના નિયમો પાળી શકે છે. તેથી ઊલટું કુદરતી નિયમને અનુસરનારા ધાર્મિક રહી શકે છે.

૧૫૮ કુદરત એ બીજું કંઇ નથી પણ તાત્વિક રીતે ખુદાનુંજ બીજું નામ છે.

૧૫૯ આસ્થા એ આશા આપે છે, અને આશા એ જીવન વધારે છે. એટલે દરદીને જેમાં આસ્થા હોય તેનાજ ઉપચાર કરવાથી વહેલો આરામ થવા સંભવ છે.

૧૬૦ સંતોષી અને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.

૧૬૧ દવાથી તાકાદ આવે છે એ ખાલી ભ્રમણાજ છે. જે દવા ઉત્તજક તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે તે શરીરના એક ભાગની તાકાદને ભોગે બીજા ભાગને થોડા વખતનો ખોટો જોસ આપે છે, અને તેટલે દરજ્જે તાકાદ આપનાર ભાગ નબળો પડે છે. ટુંકામાં કુદરતી તત્વો-હવા, પાણી, અજવાળું વગેરે જે ફાયદો કરે તેવો ફાયદો બીજી દવાથી થવાનોજ નથી.

૧૬૨ યોગ્ય આહાર વિહારનું સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર, વિષયમાં અનાસક્ત, દાતા, સત્યપરાયણ, ક્ષમાવાન તથા આપ્ત જનોની સેવા કરનાર પુરૂષ રોગરહિત તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૬૩ સારાં પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. તેથી મગજ–મન શાંત રહે છે.

૧૬૪ કામ એ જીંદગીને તંદુરસ્ત રાખવા નિમક જેટલું જ ઉપયોગી છે. જેમ નિમક વગરનું ખાણું બેસ્વાદ-સ્વાદ વગરનું છે, તેમ કામ વગરની જીંદગી નકામી છે. ઉદ્યોગ એજ જીવનનો સ્વાદ હેતુ છે.

૧૬૫ ખોરાકમાં સખ્ત રીતે નિયમિત રહેવાય અને ખુલ્લી હવામાં, અજવાળામાં ખુબ ચલાય તો જીંદગી લાંબી ટકે છે.

૧૬૬ ભૂખ અને રોગ એક સાથે રહી શકેજ નહીં. જ્યાં ખરી ભૂખ છે, ત્યાં રોગ નથી; અને જ્યાં રોગ છે, ત્યાં ભૂખ નથી. રોગમાં ખોટી ભૂખ હોય છે; પણ તેને તાબે થતાં નુકશાનજ છે. તે પેટમાં રોગને લીધે થતી બળત્રા છે. તેવી ખોટી ભૂખની બળત્રા પેટ ઉપર ભીનો ટુવાલ રાખવાથી શાંત થાય છે.

૧૬૭ કેટલીક વાર દરદીને ભૂખ વગર ખોરાક આપેજ રાખવો એજ મંદવાડ લંબાવવાનું કારણ થઇ પડે છે.

૧૬૮ એક બુઢો ઘણો–અનુભવી દાકતર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જો દરીઆમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય જાત સુખથી જીંદગી ગાળે; જો કે તેટલે દરજ્જે માછલાં વગેરે દરીઆના જીવોને તો નુકશાન પહોચે.

૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ હિંમત અને જીંદગીની આશા અપશો તો તે પણ એકવાર બેઠો થઇ જશે માટે દરદીને દિલાસા ને હિંમત જેવી બીજી ઉત્તેજક દવા નથી.

૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણની બન્ને બાજુ માંથી પસાર થઇ જાય છે.

૧૭૧ કોઈ પણ દવાથી લોહી સુધરે એ માન્યતા (અમુક અપવાદ વગર) ભૂલ ભરેલી છે.

૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રોગના—ચેપીરોગના—પણ જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખરાબ આદતોથી શરીરને ખરાબ કર્યું હોય તો તેવે વખતે તે રોગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પોતાની શકિત ગુમાવે છે.

૧૭૩ તંદુરસ્ત રહેવા ઉંચામાં ઉંચો રસ્તો એકજ છે અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પાળો ને તેને તાબે રહો.

૧૭૪ સાદાઇમાં, સમજી શણગાર
ટચાકીનો કરવો ધિક્કાર.

૧૭૫ ભૂખ્યું પેટ એક સુકી રોટલીથી સંતોષાય છે, પણ ભૂખી નજર દુનીઆની દોલતથી પણ ધરાતી નથી.

૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વહસ્તે કામ કરતો નથી તે સમાજમાં ધર્મજ્ઞાન અથવા શુદ્ધ નીતિનું અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તંદુરસ્તી પણ તેમાં હોતી નથી.

૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા. ધ્યાનમાં રાખો કે બીજાના શ્રમની રોટલી જ્યાં સુધી આરોગો છો, ત્યાં સુધી તમારે હાથે માનવ જાતિની કે પ્રભુની યથાર્થ સેવા થઇજ શકતી નથી.

૧૭૮ પોતાનાજ શ્રમથી પોતાની રોટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણુસ નિશ્ચય કરે તો આખા વર્ષમાં ફકત ચાળીશ દિવસજ કામ કરવું પડે.

૧૭૯ મી. 'ફ્રે' એ કેટલાંએક વર્ષથી માંસનો ખોરાક છોડીજ દીધો હતો, એટલુંજ નહિ પણ દશ વર્ષ સુધી તેણે મીઠું—નીમક— તદ્દન છોડી દીધું હતું, છતાં પુરી તંદુરસ્તી ભોગવતો.

૧૮૦ ફળાહારની મહત્તા 'ફ્રે'ના મુખથીજ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે સાંભળી હતી. તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે કેવળ ફળાહાર માણુસને પુરતો ખોરાક થઇ પડે

ખરો ? મી. 'ફ્રે' એ જવાબ આપ્યો હા, હા. એકલા ઘઊંના કોરા દાણાજ ફક્ત ચાવીને ખાવાથી જીવન ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરી શકાય છે. મહાત્મા ટોલ્સ્ટોયે કહ્યું 'શું કહો છો. ? તેને દળવાની પણ જરૂર નથી ?'

'ફ્રે' બોલ્યો 'મનુષ્યના દાંત કરતાં અધિક સારી ચક્કી ક્યાં મળવાની હતી! વળી વધારામાં 'ફ્રે' એ કહ્યું "ધાન્ય હમણાં જોઇએ ત્યાં સહેલાઇથી મળી શકે છે તેથીજ તેનો આહાર કરવા કહું છું. બાકી જીવન ટકાવવા માત્ર ફળજ બસ છે.

આપણા દાંત અને આંતરડાંની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિઃસંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઇ હિંસક પ્રાણી નથી......માણસે માંસાહાર કરવો એ સૃષ્ટિથી વિરૂદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારાં વાંદરાંનો વિચાર કરો; તે માત્ર ફળ અને બીજનાં મગજ ખાઇને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સારાં અને હૃષ્ટ-પુષ્ટ છે તથા તેમનાં ચપળતા કેટલી છે તેનો વિચાર કરો.

ગોરીલા વાંદરા પોતાના હાથના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડબું તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી બંદુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે.'

૧૮૧ રોટલી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહીં પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને દારૂ નહિ પીનાર એથી પણ વધારે વર્ષ જીવે છે.

૧૮૩ ગ્રામ્યવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા—અને નિર્વિઘ્ન નિદ્રા એજ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની ભાષામાં એક કહેવત છે કે, 'એક આળસુ બન્યો એટલે બીજો ભૂખે મરવાનોજ.' ભાવાર્થ—આળસુ માણસનો ખોરાક બીજાએ પેદા કરવો રહ્યો. એટલે તેટલે અંશે બીજાને ભૂખે મરવું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્કળ હાજતો ઓછી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેવું જોઇએ.

૧૮૬ માનવ જીવન હકનો ઉપયોગ લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય બજાવવા અને પરસેવા કરી રૂણમુક્ત થવા માટે છે.

૧૮૭ શરીરના શ્રમથી મનની ક્રિયા-વિચારશકિત વધે છે.

૧૮૮ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય લખે છે કે હું જ્યારથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો, ત્યારથી ફકત રોટલી અને કોબીની દાળ મને અમૃત કરતાં પણ વધારે મીઠાં લાગવા માંડયાં. જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થતો, તેમ તેમ મારૂં શરીર અધિક આરોગ્ય રહેતું અને મન પણ ઉલ્લાસમાં રહેતું.

૧૮૯ શ્રીમંતોને લાગવું જોઈએ કે બીજાની મહેનતપર જીવવું એ ઘોરતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમત્તા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે-શોષી લેવાનું માત્ર સાધન છે.

૧૯૧ મેલું ઉપાડવામાં પણ નાનમ-શરમ-નથી એમ જે દિવસે મારા વર્ગના (શ્રીમંત) લોકોને સમજાશે તેજ દિવસે સમાજની ખરી પ્રગતિનો પ્રારંભ થશે.

૧૯૨ બુદ્ધિના શ્રમ કરનારને માટે શારીરિક શ્રમ નુકશાનકારક નથી, ઉલટો વિશ્રાંતિરૂપ છે.

૧૯૩ તાજી ખુલ્લી હવામાં રકતાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) ઉત્તમ રીતે થાય છે; અને તેથી મગજ પણ તદ્દન શાંત બની જાય છે. ખુલ્લામાં ફરવાથી પગ પણ હલકા થાય છે. વળી રાત્રે સુખભર નિદ્રા પણ આવે છે.

૧૯૪ જ્યારે પિત્તથી માથું ચડી આવે, ત્યારે ખચીત માનો કે પડતર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડવી જીભ-પેટમાં

બળત્રા-દુઃખાવો, ખાટા ઓડકાર, તાવ એ બધાં પિત્ત વિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૯૫ સાંધાનું દુઃખવું એ એમજ સૂચવે છે કે હલકો-થોડો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે, ઉપવાસ કરો અને પાણી ખુબ પીઓ એટલે આપોઆપ બંધ થશે.

૧૯૬ જેમ જેમ ઉમ્મર વધે એટલે ૫૦ વર્ષ ઉપર ઉમ્મર થતી જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ ખોરાક ઓછો. જેમ શકિત ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો. વધારે ખોરાક પચશે નહિ ને ઉલટા વધારે નબળા થશો.

૧૯૭ અપચો એ ભાગ્યેજ રોગ છે. એ તો આપણે ખોરાક લેવાની બે દરકારીનુંજ પરિણામ છે. ભૂખ સહન કરનારને અપચો થાય ખરો? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનુંજ પરિણામ છે.

૧૯૮ બધી કસરતમાં ચાલવાની કસરત એ કુદરતી, સહેલાઈથી અમલમાં મેલાય તેવી, અને સહુથી તવંગર-ગરીબ-સ્ત્રી-પુરૂષ બધાંથી બની શકે તેવી ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે.

૧૯૯ ચાલવાની કસરતના ફાયદા.

(૧) આખું શરીર અને શરીરના બધા માંસના સ્નાયુને એક સરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ-લોહીનું ફરવું, અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ એક સરખી વધે છે.

(૩) શરીરના અવયવો બરેલ-યકૃત-વગેરે અને બધાં સ્નાયુને પોષણ મળે છે.

(૪) શ્વાસોશ્વાસ લેનાર સ્નાયુઓને પુરતી કસરત મળવાથી ઊંડા શ્વાસ લેવા ટેવ પડે છે.

(૫) શરીરના બધા ભાગનું–નકામા વપરાયેલા ભાગ નીકળી જવાનું ને અવજીમાં નવા ભાગ બનવાનું બહુ સારી રીતે બને છે.

(૬) શરીરના નીચલા ભાગની–પગની નસો મજબુત બની પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ રીતે બજાવતી રહે છે.

(૭) લોહીનો સુધારો થાય છે

(૮) શરીરના કોઠાની અંદર લોહીનું ફરવું અને લીંફ (અશુદ્ધ પ્રવાહી) નું ફરવું ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે.

(૯) શરીરની અંદરની ગ્લાન્ડો–સ્નાયુ પિંડોને પુરતું પોષણ મળે છે.

(૧૦) ચામડી સુદ્ધાંત સર્વ અવયવોને બહુજ ફાયદો થાય છે.

(૧૧) અશુદ્ધ લોહીનો જમાવ અને તેથી થતો સડો અટકી, નવું લોહી બધા ભાગમાં બદલાય છે

(૧૨) શારીરિક સ્થિતિને જે ફાયદો થાય છે તેમ માનસિક સ્થિતિને પણ બહુ ફાયદો થાય છે, પૂર્ણ શાંતિ મળે છે.

(૧૩) બહુ જાડા લોકોએ દોડવું ન જોઇએ અને વૃદ્ધ પુરૂષોએ બહુ ઉતાવળથી ચાલવું ન જોઇએ; બાકીનાઓએ હમેશાં ઉતાવળા જોસથી ટટાર રહી ચાલવું જોઈએ. ધીમે ધીમે ચાલવાથી ઉપરના ફાયદા જોઇએ તેવા થતા નથી; જો કે નજ ચાલે તેના કરતાં ધીમે ધીમે ચાલવું એ સારૂં છે.

(૧૪) નિયમસર ચાલવાનું જારી રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકે છે અથવા બહુ મોડી આવે છે.

(૧૫) શરીરનાં અવયવોને પોતાની ફરજ પુરા જોસથી બજાવવા, મગજ શકિતને તાકાદ આપવા, અને એક સરખું શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ચાલવા જેવી બીજી કસરત નથી.

૨૦૦ ચાળીશ અને પચાસ વર્ષ પછી શરીરની ગરમી કુદરતી રીતે કંઇક ઓછી થવા માંડે છે.

૨૦૧ ઉંડા શ્વાસ અને પ્રાણાયામના ફાયદા.

૧ અંતઃકરણનું પોષણ થાય છે.

૨ ફેફસાંની સંકોચાવાની ને કામ કરવાની શકિત વધે છે.

૩ ફેફસાંનાં પડની વચ્ચેની ભીનાશ ઓછી થાય છે.

૪ છાતીનાં હાડકાં સજ્જડ ને ભાંગી જાય એવાં ન થતાં તેમાં નરમાશ અને વળવાની શકિત વધે છે.

૫ પાંસળીઓ પણ કઠણ ન થઈ જતાં તંદુરસ્ત અને કામ કરવા વધારે યેાગ્ય રહે છે.

૬ યકૃત્ બરોલ, અને કોઠાની અંદરના બીજા બધા અવયવોને પુરતી હલન ચલન થવાથી કસરત મળે છે ને તેથી તંદુરસ્ત રહે છે.

૭ કોઠામાં લોહીનું ફરવું પુરતું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ, ખાસ કઠોળ, વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે પચવા મુશ્કેલ છે, અને દાળમાં થોડે અંશે ગંધક હોવાથી પેટમાં પવન વધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે.

૨૦૩ ખોરાકમાં મરચાં વગેરે તેજ મસાલાની તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પણ જરાય જરૂર નથી. તેથી ઉલટું નુકશાનજ છે.

૨૦૪ ૬૦–૬૫ વર્ષની ઉમ્મર પછી શરીરનાં વજનમાં વધારો સારો નથી. તેથી ઉલટું તે ઉમ્મરે શરીરનાં વજનમાં ઘટાડો ઇચ્છવા જોગ છે. અંતઃકરણ—હાર્ટ—ઉપર બોજો જેમ ઓછો તેમ સારૂં છે.

૨૦૫ ખોરાક કયારે ને કેવી રીતે લેવો ?

૧ જ્યારે થાક બહુ લાગ્યો હોય ત્યારે તુરત ન લેવો.

૨ જ્યારે ગુસ્સે થએલા હોઇએ—ઉશ્કેરાએલા—કે બહુ દીલગીર હોઇએ ત્યારે પણ તુરત ન લેવો.

૩ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડો—પઠતર—વાસી—સડેલો ન લેવો.
૪ બહુ ચાવ્યા વગર ન ગળી જવો.
૫ સ્વચ્છ, તાજો બરાબર પરિપક્વ ખોરાક લેવો.

૨૦૬ વૃદ્ધાવસ્થામાં દરેક અવયવને ઉપયોગમાં એટલે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઇ સડો થાય છે. અને જો અવયવો નકામાં રહે તો નસોની દીવાલ સખ્ત—કઠણ-થઇ જાય છે અને તેથી ચક્કર આવે છે, વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય છે, શ્વાસ છુટથી લઈ શકાતો નથી એટલે ટુંકા શ્વાસ લેવાય છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધબકારા બહુ વધી થાક લાગે છે.

૨૦૭ માણુસની સારી આદતોથી જેમ માણુસ સુખી થાય છે તેમ ખરાબ આદતો—વ્યસન વગેરેથી પોતાને હાથે પોતાનો અંત અને દુઃખ લાવે છે.

૨૦૮ દઢ મન-સંયમ અને દુર્ગુણ કે વ્યસનથી બચવા નાની ઉમરથી પુરતી સાવચેતી—સંભાળ—લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ જીવતાં સુધી નીરોગી કેમ રહી શકાય?

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી—દરરોજ પગે લાંબુ કમતીમાં કમતી ત્રણ માઇલ-દોઢ ગાઉ ચાલવાથી

૪ દરેક ઇન્દ્રિનો નિગ્રહ-સંયમ-રાખવાથી.

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી-સમજીને જ્ઞાનથી.

૬ સદ્‌વર્તન, શુભાચરણુ, નીતિ પાળવાથી.

૭ ભૂખ વગર હરગીજ ન ખાવાથી—જમવાનો વખત થયો એટલે જમવુંજ તેમ નહીં, પણુ જ્યારે પેટ—ખરી ભૂખથી ખોરાક માટે પોકારે—ત્યારેજ, થોડું—ધીમેથી—ચાવીને-સાદો ખોરાક લેવો.

૨૧૦ અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે—
Don't eat when you are Mad, bad or Sad but only when you are glad.એનો ભાવાર્થ એવો છે કે જ્યારે તમે ગાંડા હો (અથવા ગુસ્સાથી લગભગ થોડો વખત ગાંડા બની ગયા હો), ભૂખ ન હોય કે માંદા હો–કે શોકગ્રસ્ત–દીલગીર–ચિન્તામાં હો ત્યારે **હરગીજ ખાણું** ન લ્યો. માત્ર જ્યારે જ્યારે **આનંદમાં હો** ત્યારેજ ખાણું લ્યો.

૨૧૧ ભૂખ વગર કદી ન ખાઓ અને ત્યારે પણ સ્વાદિષ્ટ કરતાં સાદો અને પરિપકવ ખોરાક ખાઓ. જે ખોરાક પચી લોહીમાં આમેજ થાય તેજ પૌષ્ટિક છે. પુષ્ટતા–સાદા–થોડા–પરિપકવ ખરી ભૂખે લીધેલા ખોરાકથીજ મેળવી શકાય છે.

૨૧૨ મોઢામાં બત્રીશ દાંત છે માટે દરેક કોળીઓ બત્રીશ વખત ચાવવો જોઇએ; અને ખોરાક,–બત્રીશ કોળીઆ ખોરાકમાં પુરતા છે. (કોળીઆનું પ્રમાણ મુરઘીનાં એદાં જેવડો એક.–આ પ્રમાણ બતાવવાનું કારણ મુરઘીનું એદુ લગભગ એક સરખા કદનુંજ થાય છે.)

૨૧૩ દુષ્કાળના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરણ થાય છે.

૨૧૪ ચાળીશ વર્ષની ઉમ્મરે પહોચેલો માણસ પોતાની જાતનો–વૈદ હોવો જોઇએ; જો તેવો ન હોય તો તે મૂર્ખ હોવો જોઇએ.

૨૧૫ જેમ પાણીનો બચાવ કરશો (એટલે પીવા નહાવા ધોવામાં ઓછું વાપરશો) તેમ શરીર ખરાબ કરશો.

૨૧૬ કુદકા મારતી તંદુરસ્તી એ તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે.

૨૧૭ એક દવા વેચનારે પોતાની દુકાનના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબ જાહેર ખબર લખી રાખી હતી.
" મારી પાસે એક ગોળી છે તેથી દરેક દુઃખ નાબુદ થાય છે."

" મારી પાસે એક પ્લાસ્ટર (લેપ) છે તેથી દરેક દુ:ખાવો મટે છે."
" વળી એક સારો મલમ છે જેથી નિરાશા દૂર થાય છે."
જ્યારે ગ્રાહકો તે માટે માગણી કરતાં ત્યારે તે નીચે મુજબ જવાબ આપતો:—

ધીરજ—ધૈર્ય–સબુરી–એ એવી ગોળી છે જેથી દરેક દુ:ખ નાબુદ થાય છે.

સંભાળ રાખવી—એ એવો લેપ છે કે જેથી દુ:ખ થતુંજ અટકે છે.
સારો સ્વભાવ—એ એવો મલમ છે કે જેથી નિરાશા શાન્તિ ને આશાના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે.

૨૧૮ જ્યારે માણુસ બેઠો હોય ત્યારે એક મીનીટમાં ૪૮૦ ઘન ઇંચ હવા ફેફસાંમાં લે છે. જો કલાકે ચાર માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો એક મીનીટે ૨૪૦૦ ઘન ઇંચ અને જો કલાકે ૭ માઇલની ગતિથી ચાલતો હોય તો ૩૩૬૦ ઘન ઇંચ ફેફસાંમાં લે છે.

૨૧૯ ઊંડા શ્વાસ લેવાથી નીચેના ફાયદા થાય છે.

(૧) શરીરની લોહીની અસ્વચ્છતા વધારે પ્રમાણે બહાર નીકળે છે,

(૨) શરીરની ગરમી વધે છે.

(૩) શરીરની પાચનશકિત વધારી લોહી વધારે છે.

૨૨૦ ઘણી ખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ જે બરાબર સમજી જાણે છે તેજ ખરો અનુભવી અને જ્ઞાની દાકતર છે.

૨૨૧ જો તમો જીવતા રહેવા જેટલી શકિત ધરાવો છો, તો તંદુરસ્ત થવા જેટલી શકિત અવશ્ય છે. (એટલે માંદા હો તે વખત દવા વગર નહિં જીવી શકો એમ ન ધારો.)

૨૨૨ પ્રાણી જે ઉમ્મરે પુખ્ત થાય છે તેથી પાંચ ગણું જીવી શકે એ નિયમ છે. દાખલા તરીકે વીશ વર્ષે પુખ્ત પુરૂં તૈયાર થાય, એટલે ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે.

૨૨૩ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગનાં લોહીની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી દરેક ભાગની તાકાત પણ વધે છે.

૨૨૪ સડો એજ મરણ, આંગળી સડી એટલે મરી ગઇ.

૨૨૫ આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાંથી એક મીનીટમાં પસાર થઈ જાય છે.

૨૨૬ કુદરતી તાકાત અને આનંદી સ્વભાવ એ સાદા અને સસ્તા તંદુરસ્ત ખોરાકના ઉપયોગથીજ રહી શકે છે.

૨૨૭ જેનું પેટ ખરાબ રહેતું હોય તેની નીતિ રીતિ સ્વભાવ-દિલ ખરાબજ રહે; તંદુરસ્ત માણસજ સંયમ પાળી શકે.

૨૨૮ શરીર જરા પણ અસ્વસ્થ હોય તો હરગીજ ન ખાઓ; એક કે જરૂર પડે તો વધારે ટંક ખોરાક વગર કાઢી નાખો, એટલે આપોઆપ સારા થઇ જશો.

૨૨૯ દરેક રોગની અંદર જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહેવાય તેમ દરદીને ફાયદો છે. આ વાત હું ફરીને દરદીના મન ઉપર પુરા જોસથી ઠસાવવા માગું છું. હવાથી સદાય ફાયદોજ છે, હવાથી નુકશાન થાય એ તદ્દન ભુલીજ જાઓ.

૨૩૦ વૃધ્ધાવસ્થામાં શરીરનું વજન ઓછું તેમ તે વધારે ટકી શકે. અચાનક—એકદમ—અંતઃકરણ એકદમ બંધ થવાથી જેટલા દુબળા પાતળા માણસો મરે છે તેના કરતાં જાડા માણસોમાં તેવી રીતે અંતઃકરણ બંધ થવાથી મરનારની સંખ્યા ચાર ગણી વધારે છે.

૨૩૧ જો કોઇ પુરૂષ કે સ્ત્રી નિર્જળા ઉપવાસ કરે તો દરેક ઉપવાસે તેનું વજન $\frac{3}{4}$ પોણો શેર ઘટે છે.

૨૩૪ લાંબામાં લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમોમાં 'ભૂખ્યા પેટે ઉઠવું' અને સાદો ખોરાક લેવો' એ સહુથી વધારે ઉપયોગી નિયમ છે.

૨૩૫ બચ્ચાંઓનાં મરણ મોટે ભાગે ઉનાળામાં વધારે થાય છે અને વૃદ્ધનાં શિયાળામાં થાય છે.

૨૩૬ ઊંઘ વગર જીવનશકિત ટકી શકતી નથી. જો લગેાલગ આઠ દિવસ ઊંઘ ન આવે, તેા ગમે તે માણુસ ગાંડું થઇ જાય છે અથવા મરણ પામે છે. એટલે ખેારાકના કરતાં ઊંઘ બહુ જરૂરની છે.

૨૩૭ મધ્યરાત પછી ચાર કલાકની નિદ્રા કરતાં પહેલી રાતના બે કલાકની અંદર સારેા આરામ આપે છે

૨૩૮ સાધારણુ રીતે શરીર સુખાકારી માટે ફીકરમંદ ન રહ્યા કરેા; જ્યાં સુધી શરીરમાં કંઇ રેાગ કે અડચણુ નથી ત્યાં સુધી શરીરના બધા અવયવ કે સંચા આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર નિયમસર ચાલ્યા કરે છે. જેવું ધ્યાન અવયવ કે ફરજ તરફ ખેંચાય તેવું સમજો કે તે અસ્વસ્થ છે. જેમકે શ્વાસ લેતાં, અનાજ હજમ થતાં, ચાલતાં, કંઈ દરદ થતું નથી કે આપણું ધ્યાન પણ તેમાં જતું નથી. જેવું શ્વાસ લેતાં કે બીજી ક્રિયા થતાં તેના તરફ ધ્યાન ખેંચાય કે જીવ તેમાં પરેાવાય, એટલે સમજો કે અસ્વસ્થતા છે.

૨૩૯ બધા રેાગનું મૂળ લેાહીની અશુદ્ધિ છે.

૨૪૦ રેાગ એ શરીરની બગડેલી સ્થિતિ સુધારવાનું યત્ન કરનાર આવકાર-દાયક ચિન્હ છે. તે શત્રુ નથી. ભૂલ તરફ ધ્યાન ખેંચનાર અને સુધારનાર મિત્ર છે. એટલે ખરી રીતે તેને આડા આવ્યા સિવાય તંદુરસ્તી લાવવા તેને મદદ રૂપ થવું જોઇએ.

૨૪૧ ઘણાખરી દવા તદ્દન નિરૂપયેાગી એટલે અસર વગરની છે એમ જે સમજે છે તેજ ઉત્તમ વૈદ કે દાકતર છે.

૨૪૨ જો તમે જીવતા રહી શકેા તેટલી તાકાદ શકિત ધરાવેા છેા, તેા તેજ શકિત તમને ફરી તંદુરસ્તી આપવા પુરતી છે (ટુંકામાં તાકાદની દવાની જરૂર નથી.)

૨૪૩ કસરતથી ભાગ મજબૂત બને છે તેટલુંજ નહિં પણ કસરતથી લેાહી

જોસથી તે ભાગમાં ફરે છે તેથી લોહીની અસ્વચ્છતા દૂર થઈ વધારે સ્વચ્છ બને છે.

૨૪૪ શરીરનાં બંધારણમાં ૧૦૦ સો ગ્રામ એટલે લગભગ ¼ પાઉંડ નિમક આશરે હોય છે

૨૪૫ વીર્યનું એક ટીપું એક દાકતરની ગણત્રી પ્રમાણે ૪૦ ટીપાં લોહીનું, ને બીજા દાકતરની ગણત્રી પ્રમાણે ૬૦ ટીપાં લોહીનું બને છે. આ ઉપરથી વીર્ય ગુમાવનાર કેટલી જીવનશક્તિ ગુમાવે છે એ સ્પષ્ટ છે

૨૪૬ છોકરાનો સાદ (અવાજ) જાડો થઇ જાય અથવા લોકીક ભાષામાં સાદ ફાટી જાય ત્યારે, અને દાઢી અને મુંછના વાળ આવવા શરૂ થાય ત્યારે, જુવાની ફુટી એમ કહેવાય છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં શિંગડાં આવવાં એ તે ઉમ્મર લાયક થયાનો નિશાની છે.

૨૪૭ હસ્તક્રિયાની ટેવ એ પુરૂષ કે સ્ત્રી બન્નેને પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીત્વને નષ્ટ કરનારી બુરામાં બુરી ટેવ છે.

૨૪૮ શરીરના પ્રમાણમાં વજન વધારે હોય તો રોગ થવા વધારે સંભવ છે ને વધારે પડતાં વજનવાળાનું આયુષ્ય પણ ઓછું હોય છે.

૨૪૯ દુબળા અને એકવડા માણસો તંદુરસ્ત અને તેથી આનંદી વધારે હોય છે.

૨૫૦ જાડા માણસોમાં ક્ષયથી મરણ ઓછાં થાય છે. તેમને ક્ષય લાગુ પડયો હોય તોપણ ધારે પ્રમાણમાં બચે છે.

૨૫૧ જોરથી શ્વાસ બહાર કાહાડવાથી ઉંડા શ્વાસ આપોઆપ લેવાય છે.

૨૫૨ તદન હાડકાંનું એકલું માળખુંજ રહે ત્યાં સુધી એકલા ભૂખમરાથી કુદરતી રીતે મરણ થઇ શકતું નથી.

૨૫૩ જ્યારે શરીર સારૂં તંદુરસ્ત હોય ત્યારે ખોરાકની પુરી જરૂર છતાં ખોરાક તદન નજ મળે ત્યારે ભૂખમરો કહેવાય છે.

રૂચિ છતાં ખોરાકની તંગી તે ભૂખમરો. આ ભૂખમરાનાં પરિણામ ભયંકર છે.

૨૫૪ ઉપવાસ-ખોરાકની હાજરી છતાં-ઉપચાર કે ધર્મ તરીકે પહેલી વાર ખોરાક ન લેવો ત્યારથી શરૂ થાય છે, અને તે કુદરતી ભૂખ ઉઘડતાં અથવા ધર્મ તરીકેની પ્રતિજ્ઞા પુરી થતાં સુધી ગણાય છે; જ્યારે ભૂખમરો ભૂખ હાજર જ હોય છે પણ તંગીને લીધે ન મળે ત્યારથી શરૂ થાય છે. અને મરણમાં તેનો છેડો આવે છે; જો કોઇ રીતે ખોરાક મળે છે તો મરણ અટકી શકે છે. ભૂખમરાથી તંદુરસ્ત સ્નાયુઓ ખવાઇ જાય છે અને તેથી જેમ નબળાઇ આવે છે તેમ જીવનશકિત ધીમે ધીમે હરાય છે. તેથી ઉલ્ટું ઉપવાસમાં શરીરમાં જે ખરાબ તત્ત્વ દાખલ થયાં હોય તે નીકળી જાય અને વધારે પડતી ચરબી ખવાય છે અને તેથી શરીર જેમ વધારે તંદુરસ્ત બને છે તેમ જીવનશકિત પણ તાજી સજીવન થઇ વધે છે.

૨૫૫ ઉપવાસ દરમીયાન દરરોજ એક પાઉન્ડ વજન ઘટે ત્યાં સુધી હરકત નહિ. જો કે સાધારણ રીતે ૧૨ બાર આંઉસ એટલે પોણોશેર ઘટે છે.

૨૫૬ માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને આંતરડાં—ઝાડો—સાફ એ સારી તંદુરસ્તી રાખવાનો સારો ઉપાય છે.

૨૫૭ માથું ગરમ અને હાથ ઠંડા એ મગજ ઉપર લોહી ચડયાની નિશાની છે.

૨૫૮ ગરમ પેટનો કોઠો, ઠંડા પગ એ આંતરડાંના વરમની નિશાની છે.

૨૫૯ કોઠાના ઉપરનો ભાગ ગરમ, છાતી ગરમ, અને ઠંડા પગ એ ફેફસાંનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૦ નાક ઠંડું હોય એ ઘણી વાર આંતરડાં સુસ્ત—કામ કરવા અશકત—છે એમ બતાવે છે.

૨૬૧ એક ગાલ ગરમ હોય ને બીજો ઠંડો હોય એ મગજની નબળી શકિતને લીધે તાવ બતાવે છે. કોઇકવાર ન્યુમોનીઆમાં પણ તેમ હોય છે.

૨૬૨ બન્ને ગાલ ગરમ હોય તો શરીરમાં કોઇ જગ્યાએ પાક થતો થતો હોય (Hectic) પરૂ થતું હોય તેમ બતાવે છે.

૨૬૩ નાકની અણી (ટેરવું) લાલ હોય તે આંતરડાંનો વરમ અથવા શ્લેષ્મ બતાવે છે.

૨૬૪ પીળો ભુખરો ચ્હેરો યકૃતનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૫ ફીકાશ પડતો મીણના રંગ જેવો ચહેરો મૂત્રાશયનો જીર્ણ રોગ (Brights disease) બતાવે છે અથવા પાંડુ રોગ અને આર્તવ રૂતુની અનિયમિતતા બતાવે છે.

૨૬૭ ફીકા ગાલ ઉપર લાલ ડાઘ ક્ષય અથવા પેટમાં કીરમીયા છે એમ સૂચવે છે.

૨૬૮ વખતો વખત આંખ આવી જાય તો લોહી બગાડનો રોગ (Scrofula) નો સંભવ વધારે છે.

૨૬૯ નાની ઉમ્મરમાં આંખમાં મોતીઓ આવે અને આંખને ઇજા થવાથી તે ન થયો હોયા તો મધુ પ્રમેહ બતાવે છે.

૨૭૦ આંખ આડાં ઝાંઝવા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ હિસ્ટીરીઆ, બ્રાઇટડીસીઝ, લોકો મોટર એટેસીઆ, અને લોહીનો રોગ બતાવે છે.

૨૭૧ સુકી ચામડી રહેતી હોય તો બંધકોશ બતાવે છે.

૨૭૨ ચામડી ઉપરથી દુર્ગન્ધ આવતી હોય અને પીળાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બરાબર નથી નીકળતો અને તે પાછો શરીરમાં ચૂસાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૩ ચામડી પોચી અને ફીકી હોય તો લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી.

૨૭૪ સન્નિપાત, ત્રિદોષની અંદર વખતોવખત ગરમ પાણી પાવાથી કંઇક ફાયદો થાય છે.

૨૭૫ રંગ ઓળખવાની અશકિત-તે સંબંધી અંધાપો-Color blindness-એ ઘણે ભાગે વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૬ ધણીધણીઆણી બન્ને બ્હેરાં અને મુંગાં હોય તો તેના બચ્ચાં તેવાંજ થાય છે.

૨૭૭ ભયંકર ગુન્હા કરવાની વૃત્તિવાળાં સાથે લગ્ન ન કરવાં જોઇએ; તેવાં લગ્નથી તેવીજ પ્રજા થવા સંભવ વધારે છે.

૨૭૮ તેજ પ્રમાણે ચાંદીનાં રોગવાળાં સાથે, વાઇ, ગાંડપણ, બહુ મનની નબળાઇવાળાં સાથે પણ લગ્ન ન થવાં જોઇએ. તે બધાં વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૯ ધણીધણીઆણી બન્ને ક્ષયનાં દરદીએ તો નજ પરણવું જોઇએ કદાચ એકને ક્ષય હોય ને બીજાનું શરીર પુરી તંદુરસ્તીવાળું હોય તો હરકત નહિં, જો કે વધારે સારૂં નજ પરણે એ છે.

૨૮૦ દારૂડીઆઓએ પણ લગનથી ન જોડાવું જોઇએ.

૨૮૧ માંસ ખાનારાં એટલે એકલા માંસ ઉપર નભનારાં—માંસાહારી—ક્રૂર પ્રાણીઓ હંમેશાં ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે. એટલે કુદરતી રીતેજ તેનું લાંબું આયુષ્ય હોતું નથી.

૨૮૨ દાકતર જ્યોર્જ શેન જેનું વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે કે તેણે પોતાનો ખોરાક નિયમિત રીતે ઓછો કરતા જવાથી તેનું વજન ઉંચાઇના પ્રમાણમાં સાધારણ કદના શરીરના વજન સુધી ઘટાડયું હતું. તે દાકતર ખાસ સલાહ આપે છે કે પચ્ચીસ વર્ષની ઉમ્મર પછી દરેક માણસે પોતાના ખોરાકનું વજન ઘટાડતા જવું જોઇએ. જો તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે ઘટાડતો જાય અને સાથે સાથે ગુસ્સા—ચિન્તાથી દુર રહેતો જાય તો તેના શરીરનાં

દરેક અવયવ ઇંદ્રિયો જીંદગીના અંત સુધી સારાં રહે. ને લાંબી જીંદગીને અંતે તેનો ખોરાક બચ્ચાં જેટલો થઇ-શરીર બચ્ચાં જેવું ઘટી પાકાં પાનની માફક ખરી પડી પોતાનું આયુષ્ય શાંતિમાં પૂર્ણ કરે.

પ્રકરણ ૮ મું.

વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય?

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉમ્મરમાં તેટલા વધતા જઇએ છીએ, અને દરરોજ ઘડપણ નજીક આવતું જાયછે. પણ આપણામાં કેટલાએક વહેલા વૃદ્ધ થઇ જાય છે, અને કેટલા-એક મોટી ઉમ્મરે પણ જુવાન જણાય છે; અને તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉમ્મરની અસર થતી નથી એમ જણાય છે. આ ઉપરથી સહજ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવો કોઇ રસ્તો હોવો જોઇએ કે જેનાથી ઘડપણને જો કે તદન અટકાવી ન શકાય તોપણ તે મોડું આવે અથવા વૃદ્ધત્વમાં પણ શરીરની બધી શકિત જાળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય. આ પ્રકરણમાં આ રસ્તો બતાવવા યત્ન છે. અને આશા છે કે જો નીચલી સૂચના ધ્યાનમાં રહે તો ઘણે દરજ્જે જીંદગીનો બાકીનો ભાગ સુખથી પસાર થઇ શકશે.

જ્યારે નાની ઉમ્મર અથવા જુવાન હોઇએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થશું એ કલ્પના પણ થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા, ગાલ બેસી ગયેલા, સાંધા સજ્જડ થયેલા, બરડો વળી ગયેલા, ચામડી ઉપર કડચલી પડી ગએલી, આંખે લગભગ અંધાપો, કાને બધીરાપણું—ચાલતાં ધ્રુજારો—કળતરની ફરીયાદ કરનારા વૃદ્ધોને નજરે જોઇએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તો તેમાંથી બચી જશું એવા મોહથી

જુવાનીના મદમાં તણાયા જઇએ છીએ; અને જયારે ઉમ્મરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સંભાળ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા બહુ મોડું થયેલું હોય છે.

જન્મથીજ,-અરે! ગર્ભ રહે ત્યારથીજ-ઉમ્મર વધે છે, વૃદ્ધત્વ નજીક આવતું જાય છે. તેથી શરૂઆતથીજ સંભાળ રાખવી એ ફરજ છે-જરૂરનું છે.

મરણ અટકાવી શકાતું નથી, પણ સુખથી જીંદગીનો છેડો આવે અને શરીર લાંબી ઉમ્મરે અશકત થવાથી થતી હેરાનગતી અટકાવી શકાય એ તો બની શકે તેવું છે.

મરણ એ કુદરતી સારો રસ્તો છે. માની લ્યો કે મરણ નજ હોત તો દુનિઆનાં દુઃખ કેટલાં વધત! રહેવા જગ્યા ન હોત,-ખોરાક માટે પુરતી જમીન ન હોત; બધી રીતે એટલી હેરાનગતી વધત કે તેનો ઉપાયજ ન રહેત. દુનિયામ! નવું લોહી, નવો જમાનો, ન રહેત. અને દુનીઆમાં આજ જે થોડું નજરે આવે છે તેનો પણ અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકાર લાયકજ છે-તેની આવશ્યકતા છે-માત્ર જેટલો કાળ ગાળવો તેટલો નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય તેટલુંજ ઇષ્ટ છે.

પ્રથમાવસ્થા એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો હજુ શરીરનું જોર કઇંક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઓછી સંભાળ, જો કે પરિણામે નુકશાન તો બહુ કરે છે, તો પણ જુવાનીના મદમાં-તોરમાં-મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તો બચ્ચાંને જન્મથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા તક છે; પણ જો તે રોગી હોય, ટુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાંને તેટલો ગેરલાભ છેઃ જો કે પુરી નિયમિત જીંદગી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી ઉમ્મર પણ વધતી જાય છે.

વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.

૧ હજમીયતની શકિત એટલે જઠરનું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડાં, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જઠર-પેટની સ્થિતિ બરાબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાંજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નબળાં રોગી હોય, ને તેમાં વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડાં સુધર્યા વગર લાંબી ટકવી મુશ્કેલ છે. અને કદાચ ટકે તોપણ મરવાને વાંકે જીવે તેટલુંજ છે. આંતરડાંમાં સડેલો ખોરાક લોહીમાં ચૂસાઇ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સાદો, થોડો, ન સડે તેવો, હોવો જોઇએ. મસાલાવાળો, માંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઇએ. લીલી વનસ્પતિ ફળ દુધ, અનાજ, વગેરેનો હોવો જોઇએ. ખોરાકની અનિયમિતતા વધારે પડતું પ્રમાણ તેની ખોટી પસંદગી એ તંદુરસ્તી બગાડનારામાં પ્રથમ પંકિત ભોગવે છે. જેમ વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવવામાં બીજાં બધાં કારણો કરતાં ખોરાકની ભૂલ બહુ મદદ કરે છે, તેમ વૃદ્ધત્વને મોડું ઠેલવામાં પણ બીજાં બધાં કારણો કરતાં, સાદો, સારો, સાત્વિક, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે.

૨ બીજી જરૂરીઆત-પુરતી કસરતની છે શરીરના દરેક ભાગ પુષ્ટ તંદુરસ્ત રહેવા પુરતી કસરતની જરૂર છે. ખાસ કરીને આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે તે વધારે જરૂરનું છે. ઝાડો સાફ આવવાની પ્રથમ પુરી જરૂર છે. ઝાડો નિયમિત વખતે આવે તેવી જેમ ટેવ હોવી જોઇએ તેમ જેમ ઝાડાની હાજત થાય કે તુરત ઝાડે જવું જોઇએ. હાજતને જરા પણ રોકવી એ હંમેશાં નુકશાન કારક છે. જો વૃદ્ધત્વને મોડું આવવા દેવા પ્રબળ ઇચ્છા હોય તો હરગીજ ઝાડાની હાજતને ન રોકવી. જુલાબ લેવાની ટેવ નજ રાખો

જુલાબની આંતરડાં ઉપર ઝાડો લાવવાની અસર નથી; તેથી ઉલટું આંતરડાંને જુલાબ કાઢી નાંખવા મહેનત લેવી પડે છે, અને તેથી દરેક જુલાબ દર વખત આંતરડાંને નબળાં પાડે છે. જુલાબથી આંતરડાંમાંથી પેદા થતા પ્રવાહીનો નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો સાફ લાવવા પુરતી છે. બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા કેસ્ટર ઓઇલ કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. ટુંકામાં—બરાબર ખોરાક ચાવીને ખાવો, ખોરાકની જાત જથ્થો યોગ્ય પ્રમાણમાંજ લેવો, આંતરડાંમાં સડે તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું, પુરતી કસરત દરરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જુલાબ નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવું; જુલાબને બદલે અપવાદ વખતે સાબુ પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે. પણ તેની ટેવ ન પાડવી.

૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જઠરને દાંત નથી, પેટની ઘંટી દાંત છે. ચાવ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામાં આવે તો તે પેટમાં સડે છે, પવન કરે છે જેથી પેટ ફુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ ભલે સારી જાતનો ખોરાક હોય પણ જો પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. બરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લઇજ શકાતો નથી. ચા—કોફી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવું પણ બે વારથી વધારે હરગીજ ન જમવું.

૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરવનારી નસો (Arteries) નરમ રહેવી જોઇએ. જો તેની દિવાલ કઠણ થઇ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણ પુરૂં ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતાં તદ્દન અટકાવવો જોઇએ. ખોરાકના મીઠાના ઝેરથી નસો સખ્ત થઇ જાય છે. તેમ માનસિક કે શારીરિક વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઇએ. ચિંતા—

ફીકર–થી દૂર રહેવું જોઇએ. પુરતી નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઇએ. બહુ ચીકાશવાળા ખોરાકથી અલગ રહેવું જોઇએ. તમાકુ કે બીજાં ઉત્તેજક પીણાં પીવાં જોઇએ. મન શાંત ને સ્વસ્થ, ચિન્તા રહિત થવું જોઇએ. ટુંકામાં હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ–મુલાયન–રાખવા યોગ્ય ખોરાક યોગ્ય રીતે લેવો, આરામ પુરતો લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, મન શાંત રાખવું અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે.

૫ મૂત્રપિંડ (Kidneys) જો રોગી હોય તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. મૂત્રપિંડ મારફત શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે; તેથી જો ખોરાકની ગમે તે જાતની ભૂલ હોય છે અને જો કચરો મૂત્રપિંડ બરોબર ન કાઢી શકે તોપણ ઉમ્મર લાગી જાય છે; એટલે પિશાબ વખતોવખત તપાસાવી મૂત્રપિંડ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે કે કેમ તેની પણ તજવીજ રાખવી જોઇએ. મૂત્રપિંડ તંદુરસ્ત રાખવા પાણી વખતોવખત પીવાની જરૂર છે.

૬ મૂત્રપિંડની માફક ચામડી, ત્વચા પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. ચામડીને સાફ રાખવાની જેમ જરૂર છે તેમ ખોરાકની અનિયમિતતાથી ચામડી ઉપર વધારે પડતો બોજો ન પડે તે સંભાળવાનું છે. ત્વચાના રોગનો મોટો ભાગ ખોરાકની ભૂલોને લીધેજ હોય છે. વધારે પડતાં કપડાં પણ ત્વચાના કામને રોકે છે. પસીનાને વાટે શરીરનો બગાડ બહાર નીકળે છે. ઓછો ખોરાક ને ચોળી નહાવું એ બે ચામડીને સાફ રાખે છે.

૭ વધારે પડતી મગજમારી ચિન્તા-ગુસ્સો–અદેખાઈ–લોભ વગેરે દુર્ગુણો પણ વૃદ્ધત્વ જેમ વહેલું લાવે છે તેમ શાંતિ, ક્ષમા, પરો-

પકાર–સમભાવ-નિર્લોભિતા એ બધાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા બહુ મદદરૂપ થાય છે. સારૂં નૈતિક, ધાર્મિક વાંચન, શ્રવણ, મનન એ મગજ તાકાદની કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ માંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સંકોચાઈ બગાડ બહાર કાઢવા મદદ રૂપે છે; તેથી તે પણ દરેક પુરી કસરતથી સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઇએ. જો તેને પુરી કસરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ શિથિલ ઢીલાં થઇ ઘસાઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કચરો ભેગો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું ફરે છે. જ્ઞાનતંતુ પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વાસ્થ પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા બીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબું ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઇતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાંબુ ટકાવવા અમુક ગ્રન્થિ 'થાયરોઇડ' ગ્લેંડ (Thyroid gland) નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બજાવતાં જણાય છે, પણ તે તો ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઇ હશે તો આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશે.

૧૦ બ્રહ્મચર્ય એ શરીરની શકિતને જાળવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે તે તો પુરી સાબીત થએલી બાબત છે. મુસ્કેલી એ છે કે જુવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે તે સ્પષ્ટ સમજે છે પણ મોહમાં એવા તણાય છે કે તે પાળવું લગભગ બધા ભૂલી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદ્રિનો સંયમ રાખો તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે. જેમ તેને તાબે થાઓ તેમ તે ગુલામ બનાવી અધમ દશાને પહોચાડે છે. આ હકીકત જાણ્યા છતાં મોહમાં બધા ઢરડાય છે એજ મોહમલ્લની અથાગ શકિતનો પુરાવો છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યસનથી દૂર, મગજની શાંત સ્થિતિ, કામમાં રોકાયલા રહેવું– સંતોષ, નિર્લોભિતા, અક્રોધ, નીતિ વગેરે સદ્‌ગુણોનું સેવન, ખોરાક પોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, બ્રહ્મચર્ય, સુંદર રહેઠાણ, સારૂં વાંચન–શ્રવણ–મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ બધાં સીધી તથા આડકતરી રીતે વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પૂર્ણ કરવા સહાયભૂત થાય છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

વૈદ ડાકતર કેવા હોવા જોઇએ અને તેમની દરદી પ્રત્યે શું ફરજ હોવી જોઇએ?

ન્યાયાધીશ અથવા ન્યાયખાતાના અમલદારોને શહેરનું સ્વસ્થપણું–ચોરી–લુંટ–ખુન–વગેરે અટકાવી જાળવવાની ફરજ છે તેમ ડાકતરની ફરજ શહેરની સ્વચ્છતા, હવા, પાણી સારાં પુષ્કળ મળે છે, રહેઠાણો રહેવા લાયક છે, ગલીચી–કચરો–સાફ રખાય છે વગેરે તપાસવાની, તે વિષે યોગ્ય સમજ આપવાની, તે વિષે રસ્તા બતાવવાની ફરજ છે. હવા રૂતુના ફેરફારથી કેવા કેવા રોગ થવા સંભવ છે તે જણાવી તે વીષે રસ્તા બતાવવા તેવી જેમ ફરજ છે, તેમ તે ઉપરાંત મંદવાડ અટકાવવા દરેકને સલાહ આપવાની અને કમભાગ્યે રોગની ઉત્પત્તિ થાય તો તે વખતે યોગ્ય સલાહ, ઉપચાર આપવાની ફરજ છે એ તો દેખીતું છે.

દરદી તરફ કેમ વર્તવું તે બીજી ફરજ છે; દરદીને જે રોગ કે ફરીયાદ હોય તેનું કારણ પુરતા સવાલો કરી દરદી પાસે તેનું કારણ.

શોધાવવું જોઇએ. તે શોધવા સુચક સવાલોથી મદદ કરવી જોઇએ, ફરી તેમ ન થાય. તે સંબંધી દૃઢ મનથી અને તેને ભોળપણ લાગે તોપણ સારા શબ્દોથી સલાહ દેવી. પછી તેના યોગ્ય ઉપચાર દેવા જોઇએ.

જયારે યુરોપીયન વૈદું દેશમાં ફેલાયું ન હતું અને આર્ય ઔષધ કરનારો વર્ગ વશંપરંપરાથી-પ્રશ્નોરા અને તેવા બીજા બ્રાહ્મણો વગેરેનો—હતો ત્યારે તેઓની પ્રથા એવી હતી કે તેઓ પોતપોતાના જાણીતા ગૃહસ્થોના કુટુંબવૈદ તરીકે ગણાતા. તેઓ દરરોજ એક આંટો પોતાનાં ગ્રાહકોમાં સવારમાં આવી જતા અને કુટુમ્બમાં માંદું હોય તેને શરૂઆતથીજ સલાહ દેતા, એટલુંજ નહીં પણ ઘરમાં 'વૈદકાકા'થી સહુ બોલાવતાં હોવાથી સવારમાં રસોઇ થાય તે પણ તે જાણી શકતા. વખતે વાલ જેવી ચીજ ઘરમાં ફેલાતી હોય તો ચેતવતા કે 'બાઇઓ, બ્હેનો પુરા પકવજો, પુરું ચાવજો ને બનતાં સુધી સહુ તેવી થોડી ચીજથી સંતોષ માનજો બચ્ચાં વધારે ન ખાય અને જે ખાય તે પુરું ચાવી ખાય તે સભાળજો; પછી કાકાને ઠપકો ન દેશો કે આગળથી ન કેમ ચેતવ્યાં." આવી ટેવ હોવાથી બૈરાંઓ પણ વખતે નવી ચીજ કરવી હોય તો પચે તેવી છે કે નહીં, કેટલી, ક્યારે, કેમ ખાવી વગેરે અસંખ્ય સવાલો વૈદકાકાને પુછી માહેતી મેળવતાં અને પરિણામે ઘરમાં બધાં માણસો તંદુરસ્તી ભોગવતાં.

બીજો લાભ વૈદ દરરોજ ઘેર આવી જવાથી એ થતો કે વૈદ કુટુમ્બનાં દરેક જણની પ્રકૃતિ, ટેવ, શરીરની સ્થિતિ, કુટુંબની રીતિ બધાથી એવો વાકેફ રહેતો કે તેની થોડી દવા બહુજ અસરકારક નીવડતી; તેમ કોને કઇ દવા કેટલા પ્રમાણમાં માફક આવતી તે પણ વૈદ સારી રીતે જાણી શકતા. કોઇ વધારે બીમાર હોય ત્યારે ઉંચી દવા આપતાં તેના પૈસા અથવા સાજા થયા બાદ ઇનામ પોષાક અપાતો. સાધારણ રીતે તો બેસતાં વર્ષે ધોતીજોટો-સક્રાંતે-બળેવે

વગેરે તહેવારે અને ઘરને સારે માઠે પ્રસંગે દરેક ઘર વૈદકાકાની એટલી ફીકર રાખતાં કે તેનું ખર્ચ આનંદથી ચાલી જતું. તેમ વૈદો પોતે સાદાઇ અને કરકસર, નિયમિતતા-ધાર્મિકપણું સાચવતા એટલે જેમ તેને ખર્ચ થોડું તેમ તેની આવક પણ સહુના પ્રેમથી આવેલી હોય એટલે પોષાતી. વળી વૈદને ઘેર સારા માઠા પ્રસંગે દરેક ગ્રાહકથી વૈદને સારી મદદ થતી એટલે વૈદનું ખરચ ચાલ્યું જતું. અરસ્પરસ સંબંધ જળવાતો અને વૈદો પરોપકારી રહી શકતા, તેમ નિર્લોભી રહી શકતા. ખરચ થોડાં હતાં અને આનંદમાં સહુના વ્યવહાર ચાલતા.

હવે જમાનો બદલાયો. જેમ દાકતરો યુરોપીઅન વૈદું શીખ્યા, શીખવા માટે ખરચ પણ વધારે પડતું કરવું પડયું, ખરચ પણ મોંઘવારીથી, દેખાદેખીથી વધ્યાં, કુટુંબ નાતા જેવું વૈદ-દાકતર અને ગૃહસ્થો વચ્ચે રહ્યું નહીં તેમ તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો જાળવવાને બદલે દવાખાને દોડવાનું, દાકતરને બોલાવવાનું વધ્યું. માવતરો, બચ્ચાંઓ, જન્મથીજ બેદરકાર રહેતાં શીખ્યાં. પોતાપણું જતું રહ્યું. નજીવી બાબત માં પણ દવા વગર ચલાવનારને ઘરના માણસ તરફથી બીજાથી ચલવવા વધારે પડતા ઠપકા અપાઇ, પરવશતાને આધીન કરતાં ગયાં, થતાં ગયાં. ઠેક ઠેકાણે વગર ખરચે દવાખાના મફત થયાં—કુદરતી કાનુનો તરફ લક્ષ દેવાતાં ચૂકાયું, તેમ તેમ પરાધીનતા-શરીરનું નિરોગીપણું, દૂર થતું ગયું. અને જેમ કાયદાના અજ્ઞાનીને વકીલોની જરૂર વધી, તેમ દાક્તરોને ત્યાં પણ દોડાદોડી થવા લાગી અને દાકતરો પણ પરોપકારવૃત્તિને બદલે લોભને વશ થતા ગયા. જે ઉચ્ચ પરોપકારનો, દુ:ખીનાં દુ:ખ દૂર કરી આશીષ મેળવવાનો ધંધો-તેને બદલે **માત્ર કમાવાનો**, હર રીતે પેટ ભરવાનો, અરે એટલે સુધી કહેવાનું મન થાય છે કે દરદીને બીવરાવી, નાહિમત કરી પેટ ભરવાનો—દયાહીન-ધંધો થઈ પડયો.

ઉપર જણાવેલામાં અપવાદ નથી હોતા એમ કહેવાનો આશય નથી, પણ ૯૦ નહીં તો ૮૦-૭૫ ટકા તો ઉપર જણાવેલી સ્થિતિ મને નજરે આવે છે એ જણાવ્યા વગર રહી શકતો નથી.

દાકતરોએ જુની પ્રથાથી ચાલવું ન પરવડે એ સમજાય છે. અમારો પ્રિન્સીપાલ દાકતર હેનરી વેન્ડીક કારટર તો એમજ કહેતો કે વૈદ્યનો ધંધો ગરીબનો-પેટ માટે પુરું કરવાવાળાનો—નથી. એ ઉમદો ધંધો તો જેઓ પુરા પૈસાદાર હોય જેઓને માત્ર કમાવાની જરૂર ન હોય, અને વખત ગાળવા-પરોપકાર કરવા-દુઃખીને મદદ કરવા તત્પરતા ધરાવતા હોય તેવા ખાનદાન કુટુંબનાને માટેજ છે. આ ઉદ્ગારો તેમણે એક વિદ્યાર્થીએ કાલેજમાં માફી ફી કરવા અરજ કરી તે વખતે કાઢેલા હતા. તેની માફી ફી ન કરી એટલુંજ નહીં પણ તેના હિતને માટે શિખામણ આપી કે તમારા જેવા દાકતર-વૈદ થવાથી ઉલટું ધંધાને કલંક લાગે છે, અને વૈદોને બદલે આકરો શબ્દ વાપર્યો કે ખાટકી પેદા થવાનો સંભવ છે. તે વખતે રૂપીયા દશ માસિક ફી હતી, તેને બદલે ૧૫ (પંદર) વધારવા ત્યારથીજ તેની સૂચના હતી, જે લાંબે વખતે પણ અમલમાં હવે મુકાઈ છે. આ માત્ર જણાવવાનું એટલુંજ કારણ કે ભલે ગરીબો કદાચ દાકતર થાય તો પણ તેમણે તેમજ પૈસાદાર દાકતરોએ-ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે કે વૈદનો ધંધો—સાદાઇથી સદ્ગુણથી—નિર્લોભથી—પેટ ભરવાનો ધંધો છે; પણ તેથી ઊલટું ગાડી ઘોડા દોડાવવાનો—મોટાં મકાનો બંધાવવાનો-લોહી પરૂનાં ટીપાંથી ભેગો કરેલો પૈસો વારસામાં મુકતા જવાને માટે તો નથીજ. ત્યાગ એ ભોગજ છે તેથી પરોપકારી, નિર્લોભી, વૈદ દાકતરને જોઇતો પૈસો અરે ગાડી ઘોડા દોડાવવા જેટલો પણ પૈસો આપોઆપ સાથે આવી મળશે.

દાકતરોએ વીઝીટ—દવાની—ફી નથી લેવાની—એમ કહેવાનો આશય નથી. પણ જરૂર વગરની એક વીઝીટ વધારે આપે તેવા માટે, દવાની કિંમત અને વાજબી નફાને બદલે—દરદીની સ્થિતિ પ્રમાણે તેને હરેક રીતે ચૂસવાનીજ વૃત્તિ રાખનારા માટે, તથા હર બાને પોતાની ફી વધારનારને માટે કહેવાનો તો જરૂર આશય છે.

દરદી મરણ પથારીએ પડયો હોય દાકતર લગભગ જાણી શકયો હોય કે હવે પોતાના હાથ હેઠા પડયા છે, ઉપયોગી થઇ શકે તેમ નથી, તેવે વખતે દરદીને દિલાસો દેવા ભલે જાય, પણ તે વખત ફી લેવા તો ચોકખો ઇનકાર કરવો જોઇએ. દરદી બહુજ સારી સ્થિતિનો હોય ને આગ્રહ કરે તો ન લેતાં સ્પષ્ટ એમ જાણવું જોઇએ કે પછી સમજશું, એટલુંજ નહિ પણ તેમ છતાં મરણ થાય તો તેણે તેટલી ફી નજ લેવામાં ગૃહસ્થાઇ સમજવી જોઇએ. તેને બદલે જ્યારે ફી લેતા હોય—અરે 'ઇન્જેકશન' વગેરે ઘોંચી—સુખેથી મરવા ન દેતાં–અંત સમયે પ્રભુનું સ્મરણ વિસરાવી કમાણી માટેજ દરદીની વધારે કાળજી રાખવાના ડોળે, પોતે ઉપયોગી થઈ શકતો નથી તેમ જાણ્યા છતાં, માત્ર પૈસાને લોભે વધારે વાર આવે કે વધારે પડતી દવા આપ્યા કરે, તેવી લોલુપતા રાખનારને દાકતર કે વૈદ ગણવો એ તો માનુષ્ય સ્વભાવની બહાર છે.

મરણ નજીક હોય તે વખતે પુણ્ય–ધન–લેનાર જેવાજ ઠરવામાં ધંધો માનતા હોય તેવાને આ રીત ભલે વાજબી લાગતી હોય; તોપણ આર્ય દેશમાં–આર્ય સંસ્કૃતિવાળા કુટુમ્બોમાં આવા દાકતરો પેદા થાય એ મને તો અસહ્ય લાગે છે. પાશ્ચાત્ય દાકતરોમાં પણ બધા તેવા હોતા નથી. અમારા પ્રિન્સીપાલ દાકતર હેનરી વેન્ડીક કારટર, સરજરીના પ્રોફેસર દા. વેલીંગ્ટન ગ્રે, રાજકોટ વેસ્ટ એાસ્પીટલના સિવિલ સર્જન દા. મેકડુગલ વગેરે એવા જોયા અનુભવ્યા છે, કે જે દયા ને પરોપકારની મૂર્તિ હતા. આયુર્વેદ જ્ઞાન વાળામાં મરહુમ ઝંડુ ભટ્ટજી વૈદરાજ બાવાભાઇ અચળજી વગેરે ઘણા દયાવાળા ને પરોપકારી વૈદોનો પણ મને તેમ બીજા ઘણાને જાત અનુભવ છે.

છેવટ વૈદ દાકતરનો ધંધો એ દૈવી ધંધો છે, અને જે લોભ, કામ ક્રોધ, મોહ, મત્સર, વગેરેથી દુર રહી શકે અને સાદાઇ સંતોષ. સદ્‌ગુણ, નીતિ, દયા, પરોપકાર, સેવી શકે અથવા જેના લોહીમાં કુટુમ્બમાં–જાતમાં–સદ્‌ગુણો આમેજ થયા હોય તેવાઓને માટેજ છે.

ઉપરના લખાણમાં અંગ્રેજી–વૈદો–દાકતરો–ઉપરજ આક્ષેપ છે એમ ગણવાનું નથી. હાલ અંગ્રેજી રીતે થએલા વધારે દાક્તરો જોવામાં આવે છે એટલે ખાસ તે વિશે ઇસારો છે; બાકી તો ગમે તો આર્ય ઔષધ કરનારા હોય, ગમે તો યુનાની હકીમો હોય, કે ગમે તો બીજી કોઇ પ્રથા (હોમીઓ પેથી–ક્રોમોપેથી–બાયોકેમીક રીત–નેચરોપથી કે બીજી કોઇ રીત) થી વૈદું કરતા હોય તેને માટે—તે બધાને માટે કહેવાયું છે.

દાકતર વૈદના ઉપચારનો અપીલ નથી. તેણે પોતાના દરેક કૃત્ય માટે પ્રભુનેજ જવાબ દેવાનો હોઈ તેને સારી રીતે ફરજ બજાવતાં જેમ દૈવી લાભ અને સ્વર્ગ તૈયાર છે તેમ ફરજ ચૂકનારને, જાણી જોઇ દરદીનાં લોહી પરૂમાંથી પૈસો પેદા કરવા વૃત્તિવાળાને, નરક–દોજક તૈયાર છે, એટલું વૈદ–હકીમ–દાકટરના મન ઉપર હંમેશ તાજું રહે એજ ઉદ્દેશ છે. સારો વૈદ દાકટર ફિરસ્તા કે પ્રભુ તુલ્ય છે, જ્યારે વૈદ હલકી વૃત્તિથી કામ કરનાર ભાગ્યેજ મનુષ્ય છે; એટલુંજ નહીં પણ રાક્ષસ છે. સારા વઇદ દાકટરને માટે સ્વર્ગ તૈયાર છે, તેથી ઉલટા–લોભી લાલચુ–બીવરાવનારા વઇદ દાકટર માટે નર્ક કે દોજકનાં બાર ખુલ્લાં છે. કયું પસંદ કરવું ને કયાં જવું તે દરેક વઇદ દાકટરના પોતાનાજ હાથમાં છે. વગર દોકડાનો વઇદ વાંચી–તે પ્રમાણે અમલમાં મુકી–મુકાવી દરેક દાકટર–વઇદ સ્વર્ગગામી થાય એજ હેતુ છે. રોગ થવાજ ન આપે, થએલાનાં કારણો દરદી પાસેથી કે પોતે સવાલ પુછી કઢાવે, ફરી તેમ ન થવા આગ્રહથી સમજાવી દરદી પાસેથી વચન લે, થએલ દોષને બનતાં સુધી કુદરતી નિયમોથી દૂર કરે. અને જરૂર પડે જરૂર જેટલો વખત જેમ બને તેમ નાની માત્રામાં દવા આપી રોગ દૂર કરે એ દૈવી ફરજ અદા કરતાં શીખે એજ લખનારનો આશય છે. પરમાત્મા સહુને સુબુદ્ધિ આપો.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

છેવટના બે બોલ

તંદુરસ્ત રહેવા કુદરતી રસ્તો.

આખા પુસ્તકનો સાર.

તંદુરસ્ત અને લાંબી જીંદગી ભોગવવા દરેક જણે ધ્યાન આપી નીચે પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઇએ.

૧ શુદ્ધ હવાની પહેલી જરૂર

(૧) શ્વાસમાં લેવાતી હવા શુદ્ધ તદ્દન ખુલ્લી–પુષ્કળ જોઇએ.

(૨) શ્વાસ ઉંડા, ધીમા લેવા ટેવ પાડવી જોઇએ; તે માટે જેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા ઉપયોગી છે, તેમ દરરોજ બીજે અનુકૂળ વખતે પા કલાક નીચે જીવે ઊંડા શ્વાસ લેવા મૂકવા રાખવું જોઇએ, જેથી કુદરતી શ્વાસ લાંબા–ઊંડા–ધીમા પોતાથીજ લેવાય.

(૩) સૂવાના ઓરડામાં શુદ્ધ હવાની હરફર પુરતી હોવી જોઈએ. સાધારણ રીતે એક માણુસ જે ઓરડામાં સૂતો હોય તે ૧૫ ફુટ લાંબો, તેટલોજ પહોળો ને ૧૦ થી ૧૨ ફુટ ઉંચો જોઇએ અને તેને પવન જે દિશામાં આવતો હોય તેમાં તથા સામી બાજુ પુરતી મોટી બારીઓ જોઇએ, અને તે રાતે પણ ખુલ્લી રાખવી જોઇએ. ઠંડીના વખતમાં ઓઢી રાખવું, પણ પવનની હરફર ન રોકવી. બત્તી નજ રાખવી. જરૂર પડે ઉપયોગ માટે મીણબત્તી અને દિવાસળીની પેટી હાજર હોય તેથી બત્તી કરી જરૂર મટે ગુલ કરવી જોઇએ.

(૪) વખતો વખત કહેવાઇ ગયું છે કે સૌથી વધારે જરૂર શુદ્ધ પુરતી હવાની છે; કેમકે હવા વગર માણુસ પાંચ મિનિટથી વધારે ભાગ્યેજ જીવે છે. એટલે જેટલી ઓછી શુદ્ધ હવા તેટલી તંદુરસ્તી વગર ખબર પડે નબળીજ પડવાની. આ કારણુને લઇનેજ પ્રભુએ હવા પુષ્કળ મફત મળે એમ રાખ્યું છે, છતાં ઉપયોગ ન લેવાય એજ આશ્ચર્ય છે.

૨ **હવાથી** બીજે નંબરે ઉપયોગિતા પાણીની છે. પાણી વગર બહુ તો થોડા રોજ ટકાય પણ આખર જીંદગી જાય. અઠવાડીઉં તદ્દન પાણી વગર રહેનાર બચી શકેજ નહિ. હવાની માફક પાણી પણ જ્યાં જોઈએ ત્યાં પુષ્કળ ને મફત મળે છે.

૧ પાણી શુદ્ધ હોવું જોઈએ, ગાળીને પીવું જોઇએ, જોઇતું નિયમસર પીવું જોઇએ. થોડું પીવાના કરતાં વધારે પીવાય તેની બહુ હરકત નથી, જો કે એકી વખતે પોણોશેરથી એક શેરથી વધારે ન પીવું જોઇએ. હવા કે પાણીનો અપચો થતો નથી. અપચો તો ખોરાકનોજ થાય અને તે રૂચિ વગર કે સ્વાદથી વધારે ખાવાથીજ.

૩ **ખોરાક**—ખોરાક વગર માણસ ચાર છ માસ ને લાંબુ પણ જીવી શકે. પણ શરીર સ્વસ્થ રહેવા થોડા ખોરાકની આવશ્યકતા તો ખરીજ.

૧ ખોરાક વનસ્પતિજન્યજ ઉંચો—સારો—પરિપકવ—પુરો ચાવીને—મસાલા વગર—ખરી ભૂખ લાગે ત્યારે નિયમિત વખતે લેવો જોઇએ. ઘી—ગળપણ બહુજ ઓછાં લેવાં જોઈએ. ફળ જમ્યા બાદ વખતો વખત થોડાં લેવાં જોઇએ. માંસાહારી ખોરાક જરૂરનો નથી, તામસિક—જડ પ્રકૃતિ કરે તેવો છે. વળી તેથી અન્ય પ્રાણીને જીંદગીનો ભોગ આપવો પડે છે, અને ગમે તેટલો તાજો તો પણ સડેલોજ છે. પ્રાણી કે માણસ એકદમ ભાગ્યેજ મરે છે; મરતાં અગાઉ થોડા થોડા ભાગ ખોટા પડે છે—ઠંડા પડે છે—જડ જેવા થાય છે. તે મર્યાજ હોય છે એટલે મરવા અગાઉ સડો શરૂ થયો હોય છે તેથી પક્ષી પશુનાં શબો મર્યા પછી તો તદન સડાવાળાં હોય છે, એટલે તે સાત્વિક કે રાજસિક નહોતાં તામસિકજ હોય છે; એટલે તંદુરસ્ત રહેવા તે વર્જ્યજ ગણવાં જોઈએ.

પુરતો વિચાર કરતાં જણાશે કે જેવો ખોરાક તેવી પ્રકૃતિ બંધાય છે, જુઓ.

	વનસ્પતિ જન્ય આહાર વાળાં	પ્રકૃતિ	ગુણ
પક્ષીમાં	પોપટ	સાત્ત્વિક	ચાલાક શાંત–બોલતાં પણ શીખી શકે છે.
પશુમાં	ગાય	,,	દુધ-ઘી–નો ઉપયોગ ને ગુણ જાણીતાં, ને શાંત.
માણસમાં	વણિક બ્રાહ્મણ વગેરે	,,	નમ્ર–ચાલાક. બુદ્ધિ તીવ્ર.
પક્ષીમાં	માંસાહારી ગીધ–	તામસિક	માણસને કંઇ ઉપયોગમાં નથી.
	સકરો	,,	સકરા જેવાં અન્ય પક્ષીને મારવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે.
પશુમાં	સિંહ, વાઘ, વરુ	,,	ક્રૂરતા જાણીતી છે.
માણસમાં	ક્ષત્રી-યુરોપીઅન મુસલમાન વગેરે	તામસિક બહુ કેળવણીથી શાંત, રહે પણ ઉશ્કેરાય તુરત	ભાગ્યેજ અપવાદમાં શાંત તે પણ તક મળે તો ઉશ્કેરાય-બુદ્ધિમાં પણ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન ઓછું.

ઉપરથી જણાશે કે આહાર તેવો ઓડકાર એ તદ્દન સત્ય કહેતી છે.

જેમ ઉમર વધે તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઇએ અને ભારે ઘી, ગળપણ વાળા ખોરાકથી તો જેમ દૂર રહેવાય તે વધારે સારૂં છે.

દુબળા—એકલીઆ અને એકલા (એટલે વાંઢા, વિધુર કે વિધવા) નું શરીર વધારે ટકે છે; તેથી ઉલટું બહુ જાડા—સ્થૂલ પુરૂષોને અંતઃકરણ બહુ વજનથી થાક વધારે લાગી બહુ લાંબું જીવવા અડચણ-મુસ્કેલી વધે છે.

પચ્ચાસ પંચાવનની ઉમ્મર પછી શરીર વજન વધે તે વધારે નુકસાનકારક છે, તેથી ઉલટું વજન ઘટે તો અંતઃકરણને ધક્કો તેટલો ઓછો લાગે છે.

૪ **કસરત**–તંદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છનારે પુરતી કસરત નિયમસર કરવી જોઇએ. શારીરિક, માનસિક, શ્રમ પડે તેવું કામ કરતાજ રહેવું જોઇએ. સાધારણ કહેવત છે If you rest, you rust. જો સુસ્ત રહેશો, કામ વગરના રહેશો, તો કટાશો શરીર ખવાશે, નબળા પડશો.

૫ **ઊંઘ**–કસરતથી કામને અંતે રાત્રે પુરતી કમતીમાં કમતી છ ને સાધારણ આઠ કલાક ઉંઘ શાન્ત ચિત્તે લેવી જોઇએ. તેમ બહુ કામને અંતે થોડો આરામ (વિસામો) પણ લેવો જોઇએ. જેમ જેમ ઉમ્મર વધે ને થાક લાગવા માંડે તેમ કામ ઓછું ને આરામ વધારતા જવો જોઇએ–જો કે તે વખતે તદ્દન નિરૂદ્યમી બેસારૂ તો નજ થવું જોઇએ. ખોરાક કરતાં ઉંઘ વધારે જરૂરની છે. ખોરાક વગર માણસ લાંબું ટકી શકે પણ તદ્દન ઉંઘ વગર બહુજ થોડા રોજમાં મરણ થાય છે.

૬ **અજવાળું**–તડકો–મકાનમાં પુરતાં આવવાં જોઈએ એટલુંજ નહીં પણ તડકામાં થોડો વખત ફરવું ફરવુ જોઇએ, ને પાછલી અવસ્થામાં પચ્ચાસ વર્ષ પછી તો અરધો કલાક તડકામાં ખુલ્લે શરીરે બેસવું પણ જોઇએ. પાછલી અવસ્થામાં ખાસ ટાઢ, તડકો, વરસાદ, ખમી શરીરને રીઢું બનાવવાથી તુરત તેની અસર થતી નથી અને અંતઃકરણને ઉલટી તાકાદ મળે છે.

૭ આખું વર્ષ એકની એક જગ્યાએ (શહેરમાં) રહેવા કરતાં વરસ દરમીયાન ત્રણ ચાર કે છ અઠવાડીઆં શહેર બદલ કરી હવા ફેર જવું જોઇએ, જેથી પણ તાજગી આવે છે.

૮ પિશાબ ઝાડાની નિયમિત ટેવ પાડવી જોઇએ.

૯ હમેશ એક વાર સાફ ચોળી નહાવું જોઇએ.

૧૦ ઉઠતી વખતે સવારમાં બે ઘડી ને રાતે સુતી વખતે પ્રભુ પ્રાર્થના–ધર્મ સંબંધી વાંચન–વગેરે કરવું જોઇએ, જેથી શાંતિ મળે.

૧૧ દયા-પરોપકાર-સમભાવ-ક્ષમા-સંતોષ, આનંદ વગેરે સદ્દગુણો કેળવવા જોઇએ; અને અદેખાઇ, અહંકાર-ક્રોધ-લોભ-કામ તૃષ્ણા દબાવવાં જોઇએ.

૧૨ દવા લેવી નજ પડે તેવું વર્તન હોવું જોઇએ. અને માત્ર અકસ્માતો-ડુબવું-અગ્નિથી બળવું-ઝેરી પ્રાણીના કરડને ભોગ થવું-ગાડી ઘોડા રેલની હડ ફેટમાં આવવાથી કે તેની તૂટ ભાંગ થતાં કે બીજી રીતે ઘવાવું-વીજળી વગેરે કુદરતી આફતોમાં સપડાવું, તેવાને માટે ઉપચાર-દવા કરવા પ્રતિબંધ હોયજ નહિં. પણ આપણી રહેણી કરણીની ભૂલે મંદવાડ આવે તો દવા કરવા એકદમ દોડધામ કરવા બદલે નીચે જીવે આપણું નિરીક્ષણ-બારીક તપાસ-કરી ભૂલ શોધી કાઢવી; ભૂલ સુધારવી-ફરી ન કરવા પ્રતિજ્ઞા લેવી; પુરતું સંભાળવું ને પછી થએલ ભૂલ માટે સારા અનુભવી-વયોવૃદ્ધ જામેલ પ્રકૃતિવાળા-વિદ્વાન વૈદ્ દાકતરની દવા જરૂર પડે તેટલાજ રોજ લેવી.

આગળ કહેવાઇ ગયું છે કે ખોરાકની ભૂલ માટે તો ઉપવાસ જેવી કોઈ દવા નથી. વખતે પેટમાં જામી ગયેલો બગાડ કાઢવા ગરમ પાણી, સાબુ ને શુદ્ધ એરંડીયાની પિચકારી લેવી પડે તો તેમ કરવું એ જુલાબ લેવા કરતાં વધારે સારૂં છે.

ટુંકામાં

શરીરની અંદર હવા પાણીને ખોરાક આ ત્રણ લઈ શકાય છે. તે ત્રણે શુદ્ધ પહેલાં બે (હવાને પાણી પુરતા ને ખોરાક સાદો ને જોઇતો-ઓછાની હરકત નહીં)લેવાય અને શરીરની અંદરથી બહાર કાઢવા પસીનો, પીશાબ અને ઝાડો એ ત્રણજ રસ્તા છે તે બરાબર નિર્યામત કામ કરતા હોય, તો પછી દવાની જરૂરીઆત ઉત્પન્નજ ન થાય; અને આ પુસ્તક વાંચનારને આ પુસ્તકથી તેવું બને તો પુસ્તકનું નામ 'વગર દોકડાનો વૈદ'

રાખ્યું તે સફળ થયું એમ માની, અને આપણી બેદરકારીથી તન મન ધનની ખુવારી થતી અટકાવવાનો હેતુ બર આવ્યો એમ માની આ લખનાર પ્રભુનો ઉપકાર માનશે. **સો દવા–એક હવા** જેટલી ઉપયોગી નથી.

પ્રભુ સહુને સન્મતિ અને તંદુરસ્તી બક્ષો !

પ્રકરણ ૧૧ મું.

દવા તથા ઉપચાર.

દરેક રોગ અટકાવવા અને તંદુરસ્તી જાળવવાજ પુસ્તકનો ઉદ્દેશ છે, તેથી તેમાં દવા ઉપચાર બતાવવાની જરૂર અસ્થાને છે, તો પણ થયેલું ભૂલનું કારણ શોધી ફરી ન થવા નિશ્ચય કર્યા પછી થએલી ભૂલ સુધારવાનો રસ્તો બતાવવો એ જરૂરનું ધાર્યું છે. તે માટે પણ એવો ક્રમ રાખવામાં આવ્યો છે કે પહેલાં કુદરતી ઉપચાર અને તેથી રસ્તો ન થાય તો અણચાલતાં દવા બતાવવામાં આવી છે. દાકતર વઇદની ફરજ ઉઠાવવા પુસ્તકનો હેતુ નથી એટલે તે અપૂર્ણ હોય તો તે માટે ક્ષન્તવ્ય છે. અકારની પદ્ધતિ ગોઠવવાનું કારણ–થતાં ચિહ્ન માટે દવા કે ઉપચાર સહેલાઈથી જોઇ શકાય એ છે.

ચિહ્ન કે રોગનું નામ	કુદરતી ઉપચાર	દવા
અટકાવ ન આવવો Amenorhoa	(૧) પેટ ઉપર ઠંડા પાણીમાં પલાળી લુગડું અટકાવ આવવા વખત અગાઉ કલાક કલાક દરરોજ રાખવું. (૨) અટકાવ આવવા અગાઉ પાંચ છ રોજ અગાઉ ગરમ પાણીનો શેક કરવો–ગરમ પાણીમાં રાઈ નાંખી તેથી નહાવું.	(૧) પાંડુ રોગ હોય તો લોહ ગજવેલ લેવી. (૨) હીરા બોળ–એળીઆની ગોળી લેવી. (૩) પરમેંગેનેટ ઓફ પોટેશની એકેક ગ્રેનની ગોળી લાંબો વખત લેવી. (૪) અટકાવ આવતો

	(૩) કમ્મરના પાછલા ભાગ ઉપર બરડાના નીચલા ભાગ ઉપર બરફ રાખવો.	અચાનક બંધ થઇ જાય તો વચ્છનાગ થોડી માત્રામાં લેવો
અનિદ્રા Insomnia	જુઓ પૃષ્ટ–૧૯૮	
અર્બુદ Cancers	સ્ટાર્ચની લોપરી તેમાં અફીણ નાંખી લગાવવી.	(૧) કપાવી કહાડવું. (૨) કલોરલ–કલોરોફોમ મોરફીઆ દાકતરની સલાહથી લેવાં.
અપચો	ઉપવાસ-કરવો; ગુદા વાટે પિચકારી લેવી; જમવા અગાઉ અરધા કલાકે આશરે શેર પાણી પીવું; જમ્યાં બાદ ગરમ પાણી થોડું પીવું.	હિંગ્વાષ્ટક –સાજી ખાર-બીસ્મથ-ઝેર કોચલું વગેરે વૈદ-દાકતરની સલાહથી લેવો.
અર્શ	જુઓ પૃષ્ટ–૧૮૦	
આંકડી	” ૧૭૪	
આંજણી	ગરમ પાણીથી શેકવું. લોપરી લગાડવી	દેશી સાહી, કાથો, બેલેડોના લગાડવા, ફોડવી.
આધાશિશિ	જુઓ પૃષ્ટ–૧૯૭	
આમણ	કપડાંથી દબાવી બેસારી રૂ મુકી પાટો બાંધવો.	હલકો જુલાબ; વેસેલીન લગાડી બેસારવી.
ઉનવા	પેડુ ઉપર ઠંડુ પાણી લગાડવું. માટી પલાળી લગાડવી.	ચનકબાબ, તકમરીયાં પીવાં; પ્રમેહનો કે કારણનો ઉપાય કરવો.
ઉધરસ સાદી	જુઓ પૃષ્ટ–૧૫૭	
ઉધરસ મોટી	” ૧૫૭	

ઉલટી	પેટ ઉપર રાઇ મુકવી. ખોરાક પાણી તદ્દન બંધ. પેટ ઉપર બરરફ ઠંડુ પાણી રાખવાં.	સોડા, બીસ્મથ મોરથુથુ, હાઇડોસ્યાનીક એસીડ. દાકતરની સલાહથી દેવાં. ચુનાનું પાણી પાવું. ક્લોરોફોર્મ પેટ પર જરા લગાડવું.
ઓરી	જુઓ પૃષ્ટ-૧૪૨	
કમળો–	(૧) ચૂનો ને મધ યકૃત ઉપર લગાડવાં (૨) રાઇનું પલાસ્તર મેલવું. (૩) ગરમ પાણી વખતો વખત પીવું (૪) દાળીઆ થોડા ખાવા. (૫) મૂળાનો ક્ષાર સોડા સાથે લેવો. (૬) ઘી બંધ કરવું, દુધ ઓછું લેવું-છાસ દહીં લેવાં. (૭) શેરડીના રસમાં મરી નાંખી પીવો. (૮) શેરડી દાંતેથી ચાવી ચૂસવી.	(૧) બંધકોશ દુર કરવા; કેલોમેલ ને સોડા આપવાં અને પછી નાની માત્રામાં તે પાઉડર આપવાથી કમળો દુર થાય છે. (૨) ફોટસ્ફેટ ઓફ સોડા પણ અપાય છે. (૩) સોડા ને સંચળ આપવો.
કરડ	જૂઓ પૃષ્ટ-૨૧૧	(૧) એમોનીઆ જલદ પ્રવાહી લગાડવું. (૨) ધોળી માટી પલાળી લગાડવી.
કરોળીઆ	ગંધક ને ચુનાને ઉકાળી તેથી ધોવાં.	(૧) કેલોમેલ ઓઇન્ટમેન્ટ લગાડવું.

		(૨) ગંધકનો સાબુ વાપરવો. સટાર, કાચલીનો ચુનો લગાડવાં
કંઠમાળ-	(૧) લોહી સુધારવા જૂલાબ હરડે-હીમજ આપવાં. (૨) ઉસબાનો કવાથ આપવો. (૩) સોમલ અથવા બીજાં લોહી સુધારનાર વસાણાં આપવાં. (૪) માખણ-જેઠીમધ-શંખજીરૂ.	(૧) કોડલીવર ઓઇલ (૨) પોટેસ આયોડાઇડ (૩) વસંતમાલતી વગેરે
કાન પાકવો-	(૧) પીચકારીથી સાબુનાં પાણીથી ધોઇ લીમડાનું તેલ કાનમાં નાંખવું (૨) લસણને તેલમાં કકડાવી તેમાં ટીપાં નાંખવા (૩) તુલસી અથવા મરવાના પાનનો રસ નાંખવો (૪) શેક કરવો. લોપરી બાંધવી	(૧) ગ્લીસીરીન અને અફીણનાં ટીપાંથી કાન ધોઇ નાંખવા (૨) મસા કે હોય તે કહાડવા. (૩) બોરીક એસીડની ભૂકી નાંખી રૂ રાખવું.
કૃમિ—	(૧) વખમો આપવો (૨) કાકચીચા શેકી મીઠા સાથે આપવા (૩) કડુ-કરીઆતાની ફાકી ભરાવવી (૪) ગળપણ-દુધ બંધ કરવાં	(૧) સેન્ટોનીન આપવું (૨) કેલોમલ એકલું કે સેન્ટોનીન સાથે આપવું (૩) જૂલાબ સારો આપવો
ખરજવું-	(૧) નીમકનાં પાણીથી ખુબ ધોઈ ગંધક લગાડવો (૨) કાચલીનો ચૂઓ લગાડવો	(૧) ઝીંકનો મલમ (૨) પારાનો મલમ (૩) બોરમથ -સોડાની

	(૩) થોડું હોય-શરૂઆત હોય તો વાસી થુંક લગાડવું.	ભૂકી લગાડવી (૪) સોમલનું પાણી આપવું (૫) સારો જૂલાબ આપવો
ખસ-	(૧) મીઠાંના પાણીથી ખુબ ધોઈ ગંધક લગાવી તડકે બેસવું. (૨) દરરોજ નાહી કપડાં બદલાવવાં. (૩) પારાનો મલમ લગાડવો (૪) નીમક ખાવામાં કમતી કરવું	(૧) ગંધકનો મલમ (૨) ગંધક ખવરાવવો (૩) જૂલાબ આપવો (૪) પોટેસ આયોડાઈડ આપવું
ખીલી નીકળવી-	(૧) શેક પોલ્ટીસ લગાડવાં.	(૧) જેમ વહેલો ચીરો મૂકાવી ફોડાવાય તેમ સારૂં.
ગાલપચોળાં	(૧) બહાર રાઈ લગાડવી. (૨) શેક કરવો. (૩) પોટીસ-લોપરી મારવી. (૪) નરમ ખોરાક આપવો.	(૧) આયોડીન બહાર લગાડવું. (૨) જૂલાબ લેવો. (૩) આયર્ન સલ્ફેટ સાથે મેગસલ્ફ આપવું
ગાંડપણ-	(૧) ખોરાક કમી કરી નાંખવો, ભૂખ સારી. (૨) એકાન્ત જગ્યામાં રાખવો. (૩) બ્રાહ્મીનું ઘી આપવું.	(૧) ઘેનની દવા-પોટેસ બ્રોમાઇડ વગેરે આપવી. (૨) શાંત રાખવા ઉપચાર લેવા.
ગુમડું-	(૧) શેક-લોપરી (૨) ઝીણાં પીપળનાં કે લીમડાંનાં	(૧) ખોલવું-પછી રૂઝાવા બોરીક એસીડ-

	પાનને પાણીમાં ઘુંટી લુબ્દી બનાવી ભીની સુકી રાખવી (૩) અફીણનો કસુંબો ભાંગ વાટી લગાડવી. (૪) હીરાબોળ ફટકડી રેવંચીનો સીરો એ બધી ચીજનો મલમ કે પટી કરી લગાડવાં (૫) બાવળનાં પાદડાં લીલાં વાટી લુબ્દી લગાડવી. તેમાં પાણી ન ઉમેરવું. તેથી ફુટી જાય છે વખતે બેસી જાય છે.	કારબોલીક તેલ લગાડવાં
ગુહ્યભાગની ખુજલી.—	(૧) બરફ કે ઠંડા પોતાં રાખવાં (૨) માટી લગાડવી.	સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું. ફટકી, સોમલ, લોબાન, બોરીક એસીડ, કપુર, ટંકણખાર, કારબોલીક એસીડ-કોકેન, પારો–વગેરેમાંથી વારાફરતી વાપરવાથી ફાયદો થશે.
ચસકા-શુળ	શેક-રાઇનું પ્લાસ્તર, લોપરી	વચ્છનાગ, સોમલ, બ્રોમાઇડ ઓફ પોટેશીઅમ–બેલેડોના પ્લાસ્ટર–કોકેન કવીનાઇન અફીણ, વગેરે
ચાંદી	મોઢું લેવરાવવું.	પારો, પોટેસ આયોડાઇડ ખાસ દવા છે.

ચોરીયા વધવું	શેક, રાઈનું પ્લાસ્તર, લોપરી.	ગ્લીસીરીન, ઓફ ટેનીક એસીડ કે બોરેક્ષ; આ યોડીન ટીંક્ચર લગાડવું. કોસ્ટીક વગેરે
છાતીનો થડકો વધવો	શેક, રાઈનું પ્લાસ્ટર પગ ઉપર શેક, ગરમ પાણીનો (ફુટબાથ)	વચ્છનાગ, કપુર, યુકેલી-પ્ટસ, હલકો જુલાબ, જે રોગનું ચિહ્ન હોય તેની દવા.
છાતીનું સ્તનનું પાકવું	હીરાબોળ તો. ૧, અફીણ તો. ૦)= હીરાકસી તો. ૦ાા ફટકડી તો. ૦ાા એળીઓ તો. ૨ રેવંચીનો શીરો તો. ૨ એ બધાંને પાણીમાં લઢી વાટી લગાડવાથી ફુટી જાય છે. વખતે બેસી પણ જાય છે.	બેલેડોના પ્લાસ્ટર બ લેડોના પેઈન્ટ, પોલ્ટીસ, ફોડવું.
છાતીનું શૂળ છાતીમાંથી લોહી પડવું લોહીની ઉલટી કે બળખા પડવા	રાઈનું પ્લાસ્ટર—શેક બરફ—	બેલેડોના લિનીમેન્ટ પ્લા-સ્ટર, ટીંક્ચર આયોડીન લગાડવું, બ્લીસ્ટર, અફીણ, ફટકી મોરથુથુ, ડીજીટેલીસ—અરગટ, ક્રી-ઓસોટ-હેમેમેલીસ લોહ, સલ્ફ્યુરીક એસીડ અર-ગટ, ક્વીનાઈન—ટરપે-ન્ટાઈન.

જલેાદર	પાણી થેાડું પીવું. નરમ ખેારાક થેાડેા આપવેા. મીઠું નિમક બહુ એાછું અથવા તદ્દન બંધ–પગ ઉપર–પેટ ઉપર પાટેા–	ઇલેટેરીઅમ– પાઇલેા-કારપીન, પાણી કહાડવું. પેાટેસ બાઇટાર્ટ્રેટ કેાલેાસીન્થ, પેાટેસ આયેા-ડાઇન જેલપ–સ્કવીલ જુલાબેા.
ઝાડા	પેટ ઉપર ઠંડાં પેાતાં દાડિમાષ્ટક; પિચકારી–સાબુ કે એરંડીઆની.	કારણ દૂર કરવું. પેાટેસ બાઇકારબ, ફટકી, બીસ્મથ, કેસ્ટર એાઇલ, લાઇમ વેાટર, અફીણ, પલ્વ ક્રીટી એરેામેટીક, એાપયમ, પલ્વ આઇ, પીકેક વગેરે.
ઝામરેા	તાંજળીઆની ભાજીમાં મરી મેળવી લગાડવાં.	ડવેા ને તેની ચામડી રહેવા દેવી. ચામડી ઉખડી જાય તેા બેારીક મલમ.
ઝામરવા		ઇરીડીકટમી કરવી. બ્લીસ્ટર લમણાં ઉપર.
ટચકીઉં	શેક–બરફ–પેાટીસ ટરપેન્ટાઇન	ઇસીરીનનાં ટીપાં; ઇરીડી-કટમી, બેલેડેાના પ્લાસ્ટર જુલાબ, અફીણ.
તાવ	ગરમ પાણી વખતેા વખત પીવું; ખેારાક બંધ–પેટ ઉપર ને માથાં ઉપર ઠંડા પેાતાં–ફુટબાથ ગરમ પાણીનેા બાફ–ન્યાસ	ડાયેાફેારેટિક, પસીનાની દવા, જુલાબની તથા પિશાબ સાફ લાવનાર મૂત્રલ દવાએા.

	લીમડાનાં પાનનો બાફ, સુદર્શન-જ્વરઘ્ન.	વછનાગ, કવીનાઇન, એન્ટી પાઇરીન, બહુજ વધારે પડતો તાવ હોય તો, સોમલ, સોડાસેલી સીલેટ.
તાણ	પેટને માથાં ઉપર ઠંડાં પોતાં બચ્ચાંને થંડા તથા ગરમ પાણીમાં વારા ફરતી ઝબોળવું.	બ્રોમાઇડઝ-પોટસ તથા એમોનીઆના. ક્લોરોફૅમ-કલોરલ-જુલાબ દાંત ફુટવાને લીધે હોય તો નસ્તર મુકવું.
દમ	શેક-રાઇનું પ્લાસ્ટર-ભૂખ વેઠવી, શ્વાસ ઉંડા લેવા-રાતે વાળુ ન કરવું-કોફી પીવી, બુંદ શેકેલા મોઢામાં રાખવા, વાસાવલેહ.	સોમલ, ટીંકચર લોબીલીઆ, ઇથીરીસ બેલેડોના પ્લાસ્ટર, પોટસબ્રોમાઇડ, ભાંગ, કલોરોફૅાર્મ, ધતુરા-સ્ટ્રેમોની અમની બીડી, એમીલ, નાઇટ્રાઇટનાં ટીપાં સુંઘાડવાં કે પીવામાં બહુજ જુજ પ્રમાણમાં આપવું, પોટસ આયોડાઇડ.
દાદર	વાસીથુંક લગાડવું, લીંબુનો રસ લગાડવો, કાચલીનો ચૂઓ-ગંધક	ક્રાઇસોફેનીક એસીડ, ગોવા પાઉડર, એસીટીક એસીડ.
દાંતનો દુખાવો-	શેકેલ લવીંગ મોઢામાં રાખવું. લવીંગનાં તેલનું પોતું રાખવું. શેક કરવો.	ક્રીઓસોટ, વચ્છનાગ, કલોરોફૉર્મ, કોકેન, કોલોડીઅન, અફીણ,

		પોટેસબ્રોમાઈડ, દાંતનાં મૂળ સડયાં હોય તો કહાડી નાખવો.
દુ:ખાર્તવ	ગરમ પાણીનો શેક.	પીલ્યુલા એલોઝ એટ-મર્હ, કેનેબીસ ઇન્ડીકા, હેમેમેલીસ અફીણ
ધનુર્વા–	શાંતિ રાખવી. અંધારૂં રાખવું.	પોટેસ બ્રોમાઈડ કલોરલ.
ધાવણ વહે-તું બંધ કરવું–		બેલેડોના લીનીમેન્ટ.
નબળાઇ	દ્રાક્ષાસવ–દરીઆમાં નહાવું. ગજ વેલ, ફળ, સુકો મેવો, દુધ, એદાં, પચે તેવો ને તેટલો ખોરાક.	બ્રેન્ડી, સોમલ, લોહ કોડલીવર ઓઇલ–ક્વીનાઇન, કારણ શોધી તેની દવા
નસ્કોરી ફુટવી	ઠંડું લુગડું નાક ઉપર રાખવું, બરફ લગાડવો, નસ્કોરાંમાં લુગડું નાંખી દબાવવું, માયાંનો ભૂકો અંદર લગાડવો, બંને હાથ ઉંચા કરી રાખવા.	ફટકડી, ડીજીટેલીસ, અરગટ્ હેમેમેલીસ આઇપીકેક.
-ન્યુમોનીઆ	લેપરી–શેક–ચૂનો ને મધ. રાઇનું પ્લાસ્ટર	વચ્છનાગ, બ્લીસ્ટર ફોસ્ફરસ, કવીનાઈન-એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન; ચિન્હ થતાં હોય તેની દવા.
પવનની છૂટ બંધ	ચોખા–સકકર ઓછાં ખાવાં. હીંગ ગળવી મરચાં ખાવાં બદા-	બીસ્મથ, પીપરમીંટનું કે સૂવાનું તેલ, યુકેલીપ્ટસ

	મનાં ફોતરાં બાળી ભુકો કરી ખાવો; ગરમ પાણી પીવું.	ઓઇલ, નક્ષવોમીકા–સલ્ફકારબોલેટ ઓફ સોડા, સોડા ટરપેન્ટાઇન, ડીંગ વગેરે લગાડવાં અથવા તેની પીચકારી ગુદાદ્વારે આપવી.
પસીનો બહુ થવો	કળથીનો લોટ લગાડવો, ન્યાસ લેવો, હલકો જુલાબ લેવો, ફુટબાથ લેવા.	ઝીંકઓસાઇડ બેલેડોના. એટ્રોપીન, અરગ પાઇલો કારપીન, કવીનાઇન વગેરે
પક્ષઘાત	શરીરને બરાબર ચોળવું, બનતું હાલતું ચાલતું રખાવવું, પુરતી ગરમી રાખવી.	મૂળ કારણની દવા કરવી, ઉમ્મરને લીધે હોય તો બહુ બની શકતું નથી. ઝાડા-પિશાબની સંભાળ રાખવી.
પ્રદર	અશ્વગંધાદિ ચૂર્ણ, ફટકીનાં પાણીનાં પોતાં, હીરાકસી તથા હિંગની ગોળી આપવી.	ટીંકચર આયર્ન, હાઈડ્રેસ્ટીસ, અરગટ–કારણ શોધવું.
પ્રમેહ	મીઠાંને ઉકાળી તેમાં સુરોખાર નાંખી પીવું. કારણ શોધી દવા આપવી, ચીનીકબાબ, તકમરીયાં સાકર પીવાં. ગુલાબનાં પોતાં રાખવાં; પેડુ ઉપર માટી પલાળી લગાડવી, સુખડનું તેલ પતાસાં ઉપર નાંખી પીવું; દુધ પાણી પીવાં.	કોપેબા–બકુ ટીંકચર–હાયોસાયમસ વગેરે પીશાબની નળી સંકોચાઇ ગઇ હોય તો મોટી કરવા દાક્તરની સલાહ લેવી. સોડા પીવું.

પાઠું	સાફ રાખવું, સડેલ ભાગ ધીમેથી કહાડી નાંખવેા, ઠંડા પાણીનું પેાતું રાખવું. જરૂર પડે તેા લેાપરી કારણ દૂર કરવું.	કાપવું. રૂઝ લાવવા બેારીક એસીડ વગેરે વાપરવાં; પવન ન લાગે તેમ પાટેા બાંધી રાખવેા. સડેા અટકાવવા દિનમાં બે વાર ધેાવું જોઇએ.
પેાતાની મેળે પિશાબનું જવું.	કાળા તલ ખવરાવવા વખતેા વખત રાતમાં પિશાબ કરાવવેા, રાતે સૂતી વખત પીશાબ કરાવવેા ને રાતે પાણી બહુજ થેાડું પાવું; વધારે સારૂં નજ પાવું.	બેલેડેાના કેન્થેરીડીસ, કલેારેલ, અરગટ આયર્ન સ્ટ્રિકનીઆ, લાઇકેાર પેાટેસ. નાઇટ્રસ આપવા
પિત્તની પથરી	પિત્તજનક ખેારાક મૂળા શેરડી ચણેા ખવરાવવાં. જુલાબ આપવા. રાઇનું પલાસ્ટર મારવું. શેક, ગરમ બાફ (પાણીનેા) આપવેા.	કેલેામેલ ને સેાડા આપવાં, મૂળ કારણ શેાધી દવા કરવી. બ્લીસ્ટર મારવું, કલેારેાફેાર્મ સુંઘાડવું, ટરપેન્ટાઇન આપવું.
પેટમાં ખટાશ વધી જવી	ભૂખ વેઠવી, પેટ ઉપર ઠંડું પાણી રાખવું, સાજી ફુલ જમ્યા બાદ, જમવામાં લીંબુ વાપરવુ.	જમ્યા અગાઉ નાઇટ્રિક એસીડ ડાઇલ્યુટ, હાઇડ્રેા કલેારીક એસીડ ડાઇલ્યુટ આપવાં, જમ્યા બાદ સેાડા બાઇ કારબેાનેટ, બીસ્મથ આઇપીકિ નક્ષવેામિકા આપવાં.
બદ	ચૂનેા ને મધ કે ગેાળ લગાડવાં શેક—લેાપરી.	આયેાડીન લગાડવું; બેલેડેાના ગ્લીસીરીન લગાડ-

		વાં, પોલ્ટીસ; ફોડવી, જેને લીધે હોય તેની દવા કરવી.
બરોલનું વધવું.	રાઇ લગાડવી, ગજવેલ, સુદર્શન વગેરે.	આયોડીન, કવીનાઇન, ફેરી સલ્ફ, મેગસલ્ફ, સોમલ વગેરે.
બંધકોશ	એરંડીઉં, જુલાબ, હીમેજ, હરડે, નસોત્તર, એળીઓ, ઇંદ્રણાં; પીચકારી, ફળ, ખોરાકમાં ફેર, મીંઢીઆવળ ખાવી.	મેગસલ્ફ કે સોમેલ એપ્સમસોલ્ટ, કેસ્કેરા સેગેરેડા
બળવું	ચુનાનું પાણી ને અળસીનું તેલ મેળવી લગાડવાં, સાદુ તેલ ને ચુનાનું પાણી મેળવી લગાડવાં	બોરીક – એસીડ – ભૂકી મલમ, કારબોલીક તેલ, કોકેન લોશન લગાડવું. કારબોનેટ ઓફ સોડાનું પ્રવાહી લગાડવું.
બેશુદ્ધિ	મોઢાં ઉપર પાણી જોરથી છાંટવું, ડુંગળી કચરી સુંઘાડવી. માથું નીચું રાખી દરદીને સુવાડી રાખવો; દ્રાક્ષાસવ, સુંઠ મરી આદું મોઢામાં રાખવું; મગજની બેશુદ્ધિ માટે માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રાખવું, ઓઠ ઉપર રાઇ લગાડવી.	એમોનીઆ સુંઘાડવું, કલોરોફોર્મ પાવા આપવું, બ્રેન્ડી, ટીંકચર સીનેમમ, ડીજીટેલીસ વગેરે મગજની બેશુદ્ધિ માટે પોટેસ ।માઇડ, બ્લીસ્ટર જરૂર પડે ત્યાં જુલાબ આપવો.
મધુ પ્રમેહ	જાંબુ ખાવાં, જાંબુના ઠળીઆનો ઉકાળો પીવો, ગળપણ ન ખાવું.	બ્રોમાઇડ એફ પોટેશીઅમ, અરગટ, અફીણ, ગ્લીસીરીત, લેકટીક એસીડ, સોડાસેલીસીલેટ,

		વેલેરીઅન, ગરમ પાણી પીવાં જેથી પસીનો પણ વધે.
મરડો	ફટકી-હરડે-અફીણ અકંવટી-છાશ-દહીં શીવાય ખોરાક બંધ. રાઇનું પ્લાસ્તર.	હેમેમેલીસ—આઇપીકેક રેડીક્ષ, અફીણ, કેલોમેલ લાઇકાર હાઇડ્રારજીરાઇ પરકલોરાઇડ સોમલ-લેડએસીટેટ ઓપીઅમ.
માથાનો દુખાવો	શેક-અથવા માથાં ઉપર બરફ-તજ લવીંગ પાણીમાં વાટી માથે લગાડવું જુલાબ-પેટને લીધે હોય તો.	બ્રોમાઇડ ઓફ પોટેસીઅમ-કોલનવોટરમાં કપુર નાંખી માથાં ઉપર તેમાં બોળેલું લુગડું રાખવું. નવસાર. કેલોમેલ, પિત્તને લીધે હોય તો: ઝીંક ઓક્ષાઇડ-મગજને લીધે હોય તો.
મોઢું આવી જવું	બોરડીનાં મૂળના કોગળા કરવા, બાવળનાં ઝીણાં પાન મોઢામાં રાખવાં, કાથો ફટકીના કોગળા, કાથો એલચી સાકર મોઢામાં રાખવાં, ચૂનાનાં પાણીના કોગળા કરવા.	ટેનીક ગ્લીસીરીન લગાડવાં, કલોરેટ ઓફ પોટસ. એલમના કોગળા કરવા, તેની ટીકડી મોઢામાં રાખવી, કેટેચ્યુ લોઝેન્જીસ મોઢામાં રાખવી—હાઇડ્રોજન—પરઓક્ષાઇડના કોગળા કરવા-જુલાબ આપવો

		કારણની દવા કરવી, પેઢાં સુજેલાં હોય તો કપાવવાં.
મૂર્છા	જુઓ બેશુદ્ધિ.	જુઓ બેશુદ્ધિ.
રતવા	રતવેલીઓ–દુધીઓ હેમકંદ-હંસરાજ પાણીમાં વાટી લગાડવાં, હીરાકસી આપવી તથા તેનું પાણી લગાડવું, બીજા રૂપમાં લોહ આપવું, હરડે આપવી, ગરમ શેક કરવો.	વચ્છનાગ બેલેડોના ને ગ્લીસીરીન લગાડવાં, ટીંકચર આયોડીન લગાડવું, કોસ્ટીક–સીલ્વર નાઇટ્રેટ લગાડવું, પરમેંગેનેટ ઓફ પોટાસ આપવો, જુલાબ આપવા, આયર્નના ક્ષાર આપવા.
લૂ લાગવી	તેથી બેભાન હોય તો તેના ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું ને ઠંડાં પાણીના લુગડાની ઝાપટ મારવી.	શુદ્ધિ આવે જુલાબ આપવો.
લોહીની ઉલટી થવી	થોડું મીઠું આશરે અરધો ડ્રામ મોળ આવે ત્યાં સુધી ફાકાવવું, બરફ લગાડવો–વખતે બરડા ઉપર ગરમ પાણીની ભરેલી બાટલીથી શેકથી કે બેગ રાખવાથી ઠીક થાય છે.	ડીજીટેલીસની ચા, અરગટ પીવાને અને બહુ વધારે લોહી પડતું હોય તો અરગોટીનનાં ઇંજકશન દેવાં, હેમેમેલીસ આઇપિકેક આયર્ન ટરપેનટાઇન, ટેનીક ગેલીક એસીડ અને વખતે મોરફીઆ પણ અપાય છે.

વધરાવળ–		ટીંકચર આયોડીન લગાડવું. તે પાણી કહાડી ઇન્જેક્ટ પણ કરવામાં આવે છે.
વાઇ	કસ્તુરી, લોહ, બરડા ઉપર ઇજા ન થાય તેમ શરીરને સંભાળવું, ડુંગળીનો રસ સુંઘાડવો, વહેમ દૂર કરવા દોરા–ધાગા બીજા ઉપચાર માનતા જેવા પણ વખતે ફાયદો કરે છે. જો કે તેથી મન શાંતજ થાય છે, બીજી તેની અસર નથી.	સોમલ, બેલેડોના બ્રોમાઇડઝ કોપરસોલ્ટસ, લોહ નાઇ ડ ઓફ સોડીઅમ, ના[illegible] ગ્લીસીરીન, પરઅલ્ડેહાઇડ, સીલ્વર ક્ષાર, ઝીંક વેલેરીઅન વગેરે.
વાંધુ	ભાંગની ભૂકી. નવસાર, તજનો અર્ક, કમ્મર ઉપર બરફ અથવા ગરમ પાણીનો શેક, કાથો.	પોટેસ બ્રોમાઇડ, કેનેબીસ ટીંકચર, એમોનીઆ કલોરાઇડ, ડીજીટેલીસ, અરગટ, હેમેમેલીસ, લીંબુનો રસ, ઓલીઅમ સીનેમોમાઇ, કવીનાઇન, ટેનીક એસીડ, ગેલીક એસીડ,
વીર્યનોશ્રાવ	સૂતી વખતે અને રાતમાં વખતો વખત પિશાબ કરવો એટલે શ્રાવ અટકે–ઠંડા પાણીનાં પોતાં પેડુ ઉપર રાખવાં. બદામ દુધ પીવાં પોપચીનાં–વગેરે પૈષ્ટિક આપવાં.	બેલેડોના. પોટેસ બ્રોમાઇડ, કેનેથેરાઈડીસ, ડીજીટેલીસ, હાઇપોસ્ફાઇટ ફોસ્ફરસ, કવીનાઇન, સ્ટ્રીકનીઅન.
સન્નિપાત	બહુ તાવ હોય તો માથાં ઉપર બરફ અથવા કોલન વોટરને પાણી–અથવા સુરોખાર અને	પોટેસ બ્રોમાઇડ, કલોરલ હાઇડ્રેટ અફીણ, કલોરોફોર્મ, હીયોસાઇમસ,

	નવસારનાં પાણીમાં પલાળીને લુગડું માથાં ઉપર રાખવું, દ્રાક્ષાસવ, કસ્તુરી, લક્ષ્મીનારાયણ, ખોરાસાની અજમો, શાંત જગ્યામાં દરદીને રાખવો, બહુ અજવાળું ન રાખવું પણ હવા બંધ ન રાખવી. સોનું ઉકાળી પવાય છે.	કસ્તુરી **વગેરેમાંથી જરૂર** પ્રમાણે, બેલેડોના, એન્ટીમની.
સળેખમ	શ્લેશ્મા–શરદી–ચીની કબાબ ને સાકર બડીએલચીનું તેલ સુંઘવું, તજ લવીંગ વાટી માથાં ઉપર ને નાકની દાંડી ઉપર લગાડવાં; દાળીઆ ગરમ સૂતી વખતે ખાઇ પાણી ન પીવું, હલકો જુલાબ લેવો, સુદર્શન વગેરે કડવાણી લેવી, શેક કરવો ફોરણાંમાં ઘી લગાડવું.	વચ્છનાગ, પોટેસ કલોરેટ, યુકેલીપ્ટસ ઓઇલ, આયોડીન, અફીણ ડોવર્સ પાઉડર, વાઇનમ આઇપીકેક વગેરે હલકો જુલાબ કવીનાઇન.
સાદ બેસી જવો	ગળાં ઉપર રાઇ લગાડવી, ગરમ પાણીથી ગળું શેકવું, મોઢામાં એલચી, વરીઆળી, કાળી દ્રાક્ષ કાથો રાખવાં, જુલાબ લેવો, ગરમ પદાર્થનું સેવન બંધ કરવું, ટંકણખાર કે ફટકી મધમાં મેળવી ગળામાં લગાડવું, મૌન રહેવું ચણોઠીના પાન, બાવળની	પોટસ કલોરેટ–કેટેચુ વગેરેની ટીકડી મોઢામાં રાખવી. જુલાબ આપવો, ગ્લીસીરીન ટેનીક એસીડ, ગ્લીસીરીન ફેરો કે ગ્લીસીરીન સોડાબાઇ કાર્બોનેટ ગળામાં લગાડવું, પોટેસ કલોરેટ વગેરેના કોગળા કરવા, સડેલ દાંત હોય

	ઝીણી પત્રી મોઢામાં રાખવી.	તો કાઢી નાંખવો, પેઢાંની બીમારી હોય તો દવા કરવી.
સારણ ગાંઠ	હરહમેશ ઝાડો સાફ રાખવો ગમે તો હરડે મધ એરંડીયું ત્રિફળા લેવાં, પટ્ટો કાયમ રાખવો, ભૂખ વેઠવી ને નીચા વળી પેટને જોર પડે તેવું કામ ન કરવું કે બહુ વજન ન ઉપાડવું, ચડી આવે તો યુક્તિથી બેસારવી, પરેજ પુરી પાળવી.	ગાંઠ યુક્તિથી બેસારવી, લેક્ષેટીવ ઝાડો સાફ લાવવા આપવાં, લીકવીડ પેરેફીન કે એરંડીયું આપવાં વખતે કાપવાની જરૂર પડે છે.
શરીરનું વધી જવું અતિશય જાડાપણું Obesity	ખોરાક કમી કરવો, વધારે સારૂ થોડું એક ટંકજ જમવું, ઘી-સાકર ભારે પદાર્થનો હમેશને માટે ત્યાગ, અઠવાડીઆમાં બને તો બે ઉપવાસ નિર્જળા કે એકલા પાણીથી કરવા, ફરવું, કસરત અંગમહેનત બહુ કરવી, આળસુ ન રહેવું, નિદ્રા ઓછી લેવી, દિવસે તો નજ સુવું, પૌષ્ટિક ખોરાક તદન બંધ કરવો, દર મહીને તોળાતા રહેવું ને વજન ન ઘટે તો હજુ ખોરાક ઓછો લેવો, ગરમ પાણીની બાફ રાતે લેવી.	ફાસ્ટીંગ, ઉપવાસ કરાવવા, થોડે થોડે અંતરે લાઈકોર પોટેસી આપી જોવું તેથી ચરબી ગળી ઓછી થાય તો જારી રાખવું સોડા વગેરે આલ્કલીઝ આપવા, પુરતી કસરત ને અંગમહેનત, થોડી નિ । ને અલ્પ આહાર એજ ઉત્તમ છે. ન નડે તેવું શરીર હોય તો તેની ખાસ પરવા ન કરતાં શરીર ખેડે રાખવું.

શીળસ

શરીરે રાખ ચોળવી. ગરમ રાખ સારી. જુલાબ લેવો સ્ત્રીને ૠતુ સાફ ન હોય તો દવા દેવી, વાળો નીકળે તેમ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા મીઠાશ, ખારાશ, ખટાશ ઓછાં અથવા બંધ કરવાં, ભૂખ વેઠવી, ખણવું નહીં, શેકવાથી ખરજ ઓછી થાય છે કાળીજીરી ને મરીની ફાકી ખવરાવવી, લોબાનને ગુલાબજળમાં લગાડવો

બેન્ઝોઈક એસીડને ફ્રેલનવોટરમાં મેળવી લગાડવું, સોડા બાઇકાર બોનેટનાં પાણીમાં લુગડું બોળી પોતાં ફેરવવાં. લેડ લોશન લગાડવો, મેગસલ્ફ કે સોડાસલ્ફથી જુલાબ લાવવો, ગરમ પાણીથી નહાવું.

હેડકી

ઉંડા શ્વાસ લેવરાવવા, ધીમે ધીમે લેવા શ્વાસ રૂંધવો, પ્રાણાયમ કરાવવો, ખાવા કંઈ ન આપવું, મરી ગોળની ગોળી મરી જેવડી કરી ઉપરા ઉપર ગળાવવી, રાઇનું પ્લાસ્ટર પેટ ઉપર રાખવું, ચુનો ને મધ લગાડવાં, બીજા ઉપચારો માટે જુઓ હેડકીના વિષયમાં. અચાનક ધ્રાસ્કો નાંખવો, વાતે ચડાવી ધ્યાન બીજે ખેચવું.

કેમ્ફર, એપો મોરફીયા, કલોરોફોર્મ સુંઘાડવું કે લગાડવું, કલોરોફોર્મને અફીણને સાથે પાવામાં આપવાં, રાઇ ડ્રામ એક લઈ પાશેરે ગરમ પાણીમાં નાંખી પાઇ દેવી, નાઇટ્રો ગ્લીસીરીન.

હિસ્ટીરીયા

હીંગ નિયમસર નરણાં છમાસ કાયમ ગળવાથી મટે છે. મન શાંત રાખવું, તેને ઢોંગ સમજવાથી વધે છે. ઢોંગ નથી પણ બગડેલાં મગજમાં ઉદ્ભવતા

એમોનીઆ ડુંગળીનો સુંઘાડવો.

વચ્છનાગ, એપો મોરફીઆ, હિંગ, પોટેશ બ્રોમાઇડ, ભાંગ, કલોરો

વિચાર છે. તેની દવા ખાવી. વખતે દબાવવા જરૂર પડે. ખેંચ આવતી વખતે તેને ઇજા ન થાય તે રીતે એકાંતમાં એકલાં રાખવાં હાથ પગ પકડવાથી જોર વધે છે. એકલું રાખવાથી જોર ઓછું થાય છે. જો કારણ પકડાય તો તેની દવા કરવી. કાળે જ તે જાય છે. યોગ્ય પથ્ય પળાવવું. બ્રહ્મચર્ય સેવવાથી, પ્રદર જેવા રોગની દવાથી, ને સારા વચનથી, તથા–સમ જાવવાથી જે ફાયદો થાય છે તે બીજાથી નથી થતો. વીર્ય શ્રાવ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા. દરદીને સારા સારા વિચાર ઠસાવતા જવા જેમકે આ વખત રહ્યું તો ભવિષ્યમાં નહિજ આવે. આવશે તો લાંબે અંતરે અને તે થોડું ટકશે વગેરે. હાથ પગની આંગળીનું ટેરવું જોરથી દબાવી તથા બીજી રીતે દરદીનું ધ્યાન વૃત્તિ બીજે ફેરવવા યત્ન કરવો.

ફ્રોમ, કોડલીવર ઓઇલ. આયર્ન, અફીણ મસ્ક, મોરફીઆ વેલેરીએનેટ ઓફ ઝીંક, નક્ષવોમીકા પરઆલ્ડેહાઇડ, ઝીંક, ફોસ્ફરસ, વોલેટાઇન ઓઇલો બ્રાન્ડી વગેરે માંથી જેની જરૂર પડે તે દાકતર વૈદની સલાહથી

સમાપ્ત.

પરિશિષ્ટ નંબર ૧ એક.

ગરમ પાણીનો ઉપયોગ.

૧ જીર્ણ જામી ગએલ રોગમાં ગરમ પાણી વખતોવખત પીવાથી લાંબે કાળે આરામ થાય છે.

૨ ગરમ પાણી પીવાથી આંતરડાંની હીલચાલ એટલે આંતરડાંનું સંકોચાવું અને પચાવની ક્રિયાને મદદ કરવાના કામને મદદ મળે છે.

૩ ગરમ પાણીથી-આંતરડામાં વીંટ આવતી હોય તો-તે પણ બંધ પડે છે.

૪ આખા શરીરમાં ચીકાશવાળા પ્રવાહીને પાતળાં પાડે છે એટલે તે પોતાની ફરજ બરાબર બજાવી શકે છે.

૫ પેટ—આંતરડાંને ધોઇ સાફ કરે છે.

૬ લોહીમાં-પિશાબમાં જામેલ ક્ષાર હોય તેને ગાળી દૂર કરે છે.

૭ જમ્યા અગાઉ ગરમ પાણી પીવાથી જઠરની અંદરથી રહેણને આતરડાંમાં ધકેલાય છે. તેમજ પિત્ત, શ્લેશ્મને તેમાંથી બહાર—આંતરડાંમાં ધકેલી જઠર સાફ થાય છે.

૮ આખાં શરીરમાંથી લોહી વાટે નકામી ચીજો કાઢવા મદદ કરે છે.

૯ શરીરનું બંધારણ ૭૫(પોણોસો) ટકા પાણીનું બનેલું છે તેથી શરીરનાં બંધારણને મદદ રૂપ થાય છે.

૧૦ ઝાડા મટાડવા ગરમ પાણી ઉપયોગી છે. તે પાણી સારી પેઠે ગરમ જોઇએ. અર્શમાં પણ ઉપયોગી છે. અર્શમાં નવશેકુ (જરા ગરમ) પીવું જોઇએ.

ગરમ પાણી કેટલું ને કયારે પીવું.

૧ ગરમ પાણી આશરે વીશ રૂપીઆભારથી પચ્ચીશ રૂપીઆ ભાર જેટલું એકી વખતે પીવું જોઇએ.

૨ જમવા અગાઉ એક કે દોઢ કલાક પહેલાં પીવું જોઇએ અને સૂતી વખતે આશરે અરધા કલાક અગાઉ પીવું એ સારૂં છે.

૩ નાને નાને ઘુંટડે અથવા ચૂસીને થોડે થોડે પીવું જોઇએ.

૪ તેમાં લીંબુનો થોડો રસ ઉમેરી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

૫ આંતરડાં–યકૃત્ સાફ કરવા ગરમ પાણી આશરે ચાર છ માસ જારી પીવું જોઇએ.

પરિશિષ્ટ નંબર ૨ બે.

પુરૂષ અને સ્ત્રીની ઊંચાઇનાં પ્રમાણમાં વજન બતાવનારૂં પત્રક.

પુરૂષ.		સ્ત્રી	
ઊંચાઇ	વજન	ઊંચાઇ	વજન
ફુટ–ઇંચ.	પાઉન્ડ.	ફુટ–ઇંચ	પાઉન્ડ.
૫—૧	૧૧૯	૪—૧૦	૯૮
૫—૨	૧૨૬	૪—૧૧	૧૦૨
૫—૩	૧૩૩	૫—૦	૧૦૫
૫—૪	૧૩૯	૫—૧	૧૧૦
૫—૫	૧૪૨	૫—૨	૧૧૪
૫—૬	૧૪૫	૫—૩	૧૨૧
૫—૭	૧૪૮	૫—૪	૧૨૮
૫—૮	૧૫૫	૫—૫	૧૩૫
૫—૯	૧૬૨	૫—૬	૧૩૯
૫–૧૦	૧૬૯	૫—૭	૧૪૮
૫–૧૧	૧૭૪	૫ – ૮	૧૫૮
૬—૦	૧૭૮	....	....

તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં પુરૂષ—સ્ત્રીની ઊંચાઈનાં પ્રમાણમાં વજન બતાવ્યું છે.

. નાનાં બચ્ચાંનું વજન.

(૧) જન્મ્યા બાદ પાંચ માસ સુધી બચ્ચું દર અઠવાડીએ વજનમાં છ આઉંસ એટલે પંદર રૂપીઆભાર ભારે થવું જોઈએ એટલે વજનમાં તેટલું વધવું જોઈએ.

(૨) જન્મ્યાથી જે વજન હોય તેથી તેનું બમણું વજન પાંચ માસ પુરા થએ થવું જોઈએ.

(૩) પાંચ માસ પછી દર મહીને બચ્ચું પોણાથી એક પાઉન્ડ સુધી, ૧૨ માસનું થતાં સુધી, વજનમાં વધવું જોઈએ.

(૪) બાર માસનાં બચ્ચાંનું વજન જન્મ વખતે જે વજન હોય તેથી લગભગ ત્રગણું થવું જોઈએ.

(૫) માણસની ઊંચાઈના પ્રમાણમાં જ્યારે બેઠા હોય ત્યારે જે ઊંચાઈ હોય એ પ્રમાણમાં જેની બેઠાની ઊંચાઈ વધારે હોય તે વધારે તંદુરસ્ત છે. ટુંકામાં, જેમ કોઠો (Trunk of the body) મોટો તેમ અંદરના ઉપયોગી અવયવોની શક્તિ વધારે હોય છે.

પુરી તંદુરસ્તીવાળા મરદના દરેક ભાગનું પ્રમાણ—માપ—કેટલું હોવું જોઈએ તે બતાવનારૂં પત્રક.

ઊંચાઈ	વજન	ગરદનનો ઘેરાવો	છાતીનો ઘેરાવો	ભૂજાનો ઘેરાવો	કમ્મરનો ઘેરાવો	જાંગનો ઘેરાવો	પગની પીંડીનો ઘેરાવો
ફુટ—ઇંચ	પાઉન્ડ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ
૫— ૦	૧૧૩	૧૩	૩૪ ૧/૨	૧૨	૨૬	૧૭ ૧/૪	૧૩
૫— ૨	૧૨૧	૧૩ ૧/૨	૩૫ ૧/૨	૧૨ ૧/૨	૨૬ ૧/૨	૧૭ ૩/૪	૧૩ ૧/૨
૫— ૪	૧૨૯	૧૪	૩૬ ૧/૨	૧૩	૨૭	૧૮ ૩/૪	૧૪
૫— ૬	૧૩૯	૧૪ ૧/૨	૩૭ ૩/૪	૧૩ ૧/૨	૨૮ ૧/૨	૧૯ ૩/૪	૧૪ ૧/૨

ઊંચાઇ	વજન	ગરદનનો ઘેરાવો	છાતીનો ઘેરાવો	ભૂજાનો ઘેરાવો	કમ્મરનો ઘેરાવો	જાંગનો ઘેરાવો	પગની પીંડીનો ઘેરાવો
ફુટ–ઇંચ	પાઉન્ડ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ	ઇંચ
૫– ૮	૧૫૧	૧૫	૩૯½	૧૪¼	૩૦	૨૧	૧૫
૫–૧૦	૧૬૬	૧૫½	૪૧¾	૧૫	૩૨	૨૨½	૧૬
૬– ૦	૧૮૫	૧૬	૪૫	૧૬	૩૪½	૨૪	૧૭

૧ પુરૂષનું શરીર ૨૮ થી ૩૦ વર્ષ સુધીમાં પૂર્ણતાને પ્રાપ્ત થાય છે.

૨ જ્યાં સુધી પૂર્ણ રીતે શરીર પક્વ ન થયું હોય ત્યાં સુધી ૨૮–૩૦ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાય તો બહુ ઊત્તમ છે. અને જો એમ થયું હોય તો જીંદગીની છેલ્લી સ્થિતિ સુધી વીર્ય શકિત કાયમ રહે છે

૩ સ્ત્રી—પુરૂષ સંભોગ વધારે પડતો કયારે ગણાય ? બે અઠવાડીએ એકવાર સ્ત્રી–પુરૂષ સંગ એ નબળી તબીયતવાળાને વધારે પડતો ગણાય. તેથી ઊલટું અઠવાડીઆમાં એક વાર સબળ બાંધાવાળાં સ્ત્રી પુરૂષ માટે વધારે પડતો ન ગણાય. એટલે તેનો આધાર પુરી તંદુરસ્તી શરીરનું બંધારણ અને કુદરતી શકિત ઉપર રહે છે.

૪ વધારે પડતા સંભોગને લીધે થાક વધારે લાગે, નિંદ્રા ઓછી આવે અથવા નજ આવે; મગજની નબળાઇ અને પગમાં વધારે પડતી કળતર થાય છે. જ્યારે સંભોગને અંતે પણ શરીર વગર થાકેલું આનંદમય પ્રકૃતિવાળું અને સંતોષવાળું જણાય ત્યારે તે વધારે પડતો નથી એમ ગણી શકાય.

જ્યારે સ્ત્રીની પૂર્ણ ઇચ્છા હોય ત્યારે સંભોગ એ કુદરતી ગણાય, પણ પુરૂષની ઇચ્છાને તાબે થઇ સંભોગ માટે પરાણે ઇચ્છા બતાવે તે વખતનો સંભોગ અનિષ્ટ ગણાય.

૫ કુદરતના ધોરણે તો રૂતુ બાદ એક વખતજ સંભોગની જરૂર અને સ્ત્રી–પુરૂષ–પુરાં તંદુરસ્ત હોય તો તે સંભોગથી ગર્ભ રહેવો જોઇએ અને ત્યારબાદ બચ્ચું અવતર્યા બાદ ધાવણ બંધ થયા બાદ રૂતુ

પ્રાપ્તિ વખતેજ સંભોગ થવેા જોઇએ. પણ તેમ બનવું મુશ્કેલ એટલે પખવાડીએ સંભોગ ઠીક છે એમ બતાવ્યું છે.

સુવાવડ વખતે જણતી વખતે ઉપયોગી સૂચના.

જ્યારે જણતી વખતે ઉપરાઉપર તુરતાતુરત વીંટ આવતી હેાય પણ બચ્ચું અવતરતું ન હેાય ત્યારે શ્વાસ ઉંડા લેવા માટે પહેલાં છાતીમાં શ્વાસ લેવા, જોરસથી હવા ફેફસાંમાં ભરવી, અને પછી મેાઢું બંધ રાખી ખુબ જોર કરવું, જેથી દરદ વધશે ને જન્મ થશે.

પરિશિષ્ટ ૩.

મારી પેાતાની દિનચર્યા—રેાજનિશિ.

આ પુસ્તકને અંતે મારી રેાજનિશિ દાખલ કરવાનું એકજ કારણ છે કે વાનપ્રસ્થાવસ્થાએ પહેાંચેલાને પેાતાનેા વખત કેમ ગાળવેા તે કદાચ માર્ગદર્શક થાય.

તેટલી ઉમ્મરે પહેાંચેલાને તેવી સૂચનાની જરૂર નજ હેાય. છતાં કેાઇને વખત ભારે બેાજારૂપ થઈ પડતેા હેાય ને તેથી પરાણે આળસ સેવવું પડે અને પરિણામે શરીર અને મન બન્ને કટાય ને આયુષ્યનેા બાકીનેા વખત પસાર કરવેા કંટાળાભરેલેા લાગે તેવા કેાઇ હેાય, તેા તેવા એકાદને પણ માર્ગદર્શક થઈ પડે એજ હેતુ છે.

આત્મશ્લાઘા કે ડહાપણ બતાવવા દાખલ નથી કરેલ તે તેા રેાજ-નિશિ વાંચતાં સ્પષ્ટજ થશે કેમકે તેમાં એવું કંઇ નથી કે જે હું કરી શકું છું ને બીજા ન કરી શકે.

મારી પેાતાની દીનચર્યા—દિવસકઢણી.

ઊઠવું—સવારે સૂર્યોદય અગાઉ લગભગ બે ઘડી અગાઉ પથારીમાંથી ૐ તત્ સત્ પરમાત્મને નમઃ એમ ત્રણ વાર બેાલી ઊઠું છું; ત્યાર બાદ પિશાબ કરી લઉં છું અને પછી 'નારાયણનું નામ જપી લે' એ ભજન ગાતેા ગાતેા (ભજન માટે આગળ જુઓ) મારી પથારીનાં વસ્ત્રેા સંકેલું છું.

પથારી માટે ગાદલું વાપરતો નથી એક ગરમ ધુંસો લાંબો એવડો સંકેલી પહોળાઇ આશરે બે ફુટ અને લંબાઇમાં સાડા છ ફુટ પાથરી તેના ઉપર તેવડોજ ઓછાડ–ચાદર લંબાઇએ એવડી રાખું છું. એક લાંબુ ઓશિકું પથારી નીચે ને બે નાનાં પથારી ઉપર, જે સર્વ મળી જમીનથી આશરે ત્રણ ચાર ઇંચ ઉંચાં થાય તેટલાં વાપરૂં છું. ખાટલો તો વાપરતોજ નથી.

ઓઢવા માટે એક ચોફાળ ને શિયાળામાં એક ધાબળો; જરૂર પડે તો ગોદડું અથવા પાતળી ગરમ સાલ ઓઢું છું. પથારી સંકેલી બધાંને એક કપડાંમાં લપેટી નિયમિત જગ્યાએ મૂકું છું. આ બધાંને દર અઠવાડીએ તડકે પહોળાં કરી રાખું છું. પછી રાત્રે સૂતી વખત ચડ્ડી અરધા સાથળ સુધીની ને કાન-ટોપી જે પહેરી હમેશાં સુવું છું તે ઉતારી, ધોતીઉં પહેરી, ચડ્ડી ટોપીને યોગ્ય જગ્યાએ મૂકી દઉં છું.

ત્યારબાદ જે ઓરડામાં મેડી ઉપર–મારી કચેરી જેમાં સુવું છું, તેમાં તારીખીઉં–તારીખ–વાર–ફેરવુ છું. આ બધું ભજન ગાતાં ગાતાં ચાલે છે. હજુ ભજન ચાલતું હોય છે ત્યાર બાદ મીઠું દાંતે દેવા લઇ–બાવળનું દાતણ લઇ મારા અગાશીના ખુણા ઉપર જ્યાં ખુલ્લો પવન પુર જોસથી આવે છે ત્યાં બેસી દાતણ કરૂં છું. ભજન પુરૂં થયા બાદ દાતણ–કોગળા–કરૂં છું; તેમાં નિમકની મદદથી દાંત મોઢું બરાબર સાફ કરી મોઢું ડોક માથું સાફ કરી ટુવાલથી લોઉં છું. સારૂં તાજૂં દાતણ ન હોય ત્યારે મારી જમણી તર્જની આંગળી વડે માત્ર મીઠું ખુબ ઘસું છું.

કસરત—ત્યાર બાદ નિયમસર રોજ કસરત કરૂં છું. કસરતમાં સૂર્ય-ને નમસ્કાર–પ્રાણાયામ–વગેરે કરૂં છું. (વિગત માટે જુઓ આગળ)

પાણી પીવું—કસરત કરી રહ્યા બાદ ત્યાંજ આશરે એક પાઉન્ડ એટલે સવાશેર (૪૦ તોલાનો) ઠંડું પાણી ધીમે ધીમે

પીઉં છું. આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાની સાધારણ રીતે 'મના' ગણાય છે. પણ મને તો સાફ જણાયું છે કે જ્યારે મોઢું-દાંત વગેરે જેમાંથી તો માત્ર ખોરાક પસારજ થાય છે તે સાફ કરવા અગત્યતા મનાઈ, છતાં પેટ—જઠર—જેમાં ખોરાક બધો વખત પડી રહે છે ને સવારમાં ઉઠતાં જે લગભગ ખાલી સ્થિતિમાં છે તેને ધોવા પાણી પીવાની અગત્યતા કેમ સમજાતી નહી હોય. પેટમાં કંઇ રહેણુ—પડતર ખોરાક હોય તો તે અને ન હોય તો સાફ પીધેલું પાણી આંતરડાંમાં પસાર થાય છે અને આ રીતે તે જઠર જેમાં અજવાળું કે પવન ખુલ્લો જઇ શકતો નથી તેને સાફ કરી નવો ખોરાક લેવા તૈયાર કરે છે. આ પ્રમાણે નરણાં પાણી પીવાનું લગભગ ચાળીશ વર્ષથી ચાલું છે.

પ્રાર્થના—ત્યાર બાદ બે ઘડી સુધી પ્રાર્થના રૂપે મોટેથી ગાઉં છું. મોટેથી ગાવાનો હેતુ એક તો શ્વાસ લેવા મદદ થાય ને પ્રાર્થનાનાં ગીતો મોટે ભાગે ગુજરાતી ભાષામાં હોવાથી ઘરનાં માણસોનાં ને તેમજ રસ્તે ચાલનારને કાને પડે તો તેનું ધ્યાન પણ ખેંચાય. (પ્રાર્થનાની વિગત માટે જૂઓ આગળ) પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં દાતણ કરી પાણી પી અડધી બાંયવાળી બંડી પહેરૂં છું ને પ્રાર્થના પહેલાં મારી ખીસાની ઘડીયાળને કુંચી આપું છું.

મારાં શરીરની ટેમ્પરેચર—પ્રાર્થના પુરી થવા આવે તે પહેલાં ડાબી કાખમાં કલીનીકલ થરમોમીટર રાખી ટેમ્પરેચર લઉં છું. તે લેવાનું કારણ ઉમ્મરે શું ગરમીમાં ફેરફાર થાય તે જણાય. મારી ટેમ્પરેચર જુવાનીમાં એટલે ૩૦–૩૫ વર્ષે ૯૮·૪–કે·૯૮·૬ રહેતી. માંગરોલ ૪૦ વર્ષની ઉમ્મરે આવ્યો ત્યારે ૯૭·૬ કે·૮ રહેતી (દરીઆઈ હવાને લીધે) અહીં સારી સ્થિતિમાં મોટે ભાગે ટેમ્પરેચર જુવાનીની ૯૭·૬ કે·૮ રહે છે, ૯૮ વખતેજ રહે છે. એટલે તેટલા

ઉપરની ગરમી હોય તો અહીં તાવ ગણો જોઇએ. જ્યારે ગરમ મુલકમાં ૯૮·૪ કે, ·૬ સ્વસ્થ સ્થિતિની ટેમ્પરેચર રહે છે.

ડાયરી—ટેમ્પરેચર લીધા બાદ બંડી કહાડી નાંખી ખુલ્લે શરીરેજ રહું છું. આગલા રોજની ડાયરી લખું છું. તેમાં તથા ટેમ્પરેચરની નોટ બુક રાખી છે તેમાં ટેમ્પરેચર નોંધું છું. આ નોંધવાનું કારણ આગલા વર્ષની તેજ તારીખની ટેમ્પરેચર સાથે સરખાવાય. આ ટેમ્પરેચર નોંધવાનું છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી શરૂ કર્યું છે. આ પ્રમાણે ઊઠી પ્રાર્થના કરી ડાયરી લખું ત્યાં સવારના પોણા આઠ કે આઠ થાય છે. પ્રાર્થના કરતાં દરમીયાન કોઇ દવા લેવા આવે તો તેને લખી આપું છું કે ઘેરથી આપવાની હોય તો આપું છું.

સવારનું દુધ પીવું—ડાયરી લખાયા બાદ પિશાબ કરી ઉનું મોળું દુધ આશરે (૧૫) પંદરથી ૨૦ તોલા પીઉં છું. હું પ્રાર્થના કરતો હોઉં ત્યાં દુધ નિયમિત જગ્યાએ ઢાંકી મૂકી જવાય છે. ડાયરી લખ્યા બાદ પિશાબ કર્યા બાદ મારી નીચલી કે ઉપલી અગાશીમાં જઇ ઠરેલું દુધ પીઉં છું. ઠરી ગયું હોય છતાં આશરે એ રૂા. ભાર દુધ મોઢામાં લઈ પંદર વીસ વાર ફેરવી પીઉં છઉં, ધીમે ધીમે સ્વાદથી આનંદથી પીઉં છું. આશરે સાત કે આઠ કે નવ ઘુંટડા થાય છે. દુધ પીધા બાદ ગાતાં ગાતાં (જુઓ આગળ) પીધેલાં દુધનાં પ્યાલો અડાળી મારે હાથે પાણીથી ધોઇ નિયમિત જગ્યાએ મૂકી આવું છું. દુધ પીધા બાદ બે ત્રણ કોગળા પાણીના કરી બે ત્રણ ઘુંટડા બળું અંદરથી સાફ થવા ધીમે ધીમે પીઉં છું.

ત્યારબાદ ચાતુર્માસમાં સ્થાનકમાં કે દેરાસરના ઉપાશ્રયમાં જ્યાં સારા સાધુ–મહાસતી, ગોરાણી બિરાજતાં હોય ત્યાં નિયમિત વ્યાખ્યાનમાં જાઉં છું. બન્ને જગ્યાએ સારો જોગ હોય તો હું સ્થાનક વધારે પસંદ કરૂં છું કેમકે તેઓ મૂર્તિ ન માનતા હોવાથી તેનાં વ્યાખ્યાનો વેદાન્તનેજ લગભગ મળતાં હોય છે.

સ્થાનકમાં આઠમ પાખીને પારણે વ્યાખ્યાન ન હોય પણ દેરાસર ના ઉપાશ્રયમાં તો હોયજ તેથી જ્યારે જ્યારે સ્થાનકમાં વ્યાખ્યાન ન હોય ત્યારે બને ત્યારે દેરાસરના ઉપાશ્રયમાં પણ સાંભળવા જાઉં છું.

બીજા આઠ માસમાં અથવા ચાતુર્માસમાં જ્યારે વ્યાખ્યાનનો જોગ ન હોય ત્યારે સાડા આઠથી દશ સુધી મારા ઘરમાં ઘણે ભાગે ધર્મ પુસ્તક-શાંતિ પર્વ-ભાગવત, વિચાર સાગર વિગેરે અને વખતે વૈદકના પુસ્તક તેમાં ખાસ કુદરત ઉપર આધાર રાખી કુદરતી ઉપચાર વિષેનાં પુસ્તક વાંચું છું. અથવા તે સંબંધીના લેખ-પુસ્તક-વગેરે લખવાનું હોય તો તે લખું છું તથા ટપાલ લખવી હોય ત્યારે લખું છું.

સવારનું ફરવું-વ્યાખ્યાનમાંથી ઉઠયાબાદ-વ્યાખ્યાન ન હોય તો ઘેરથી નીકળી દશ બજે શિયાળામાં અને સાડા નવ બજે ઉનાળામાં આશરે દોઢ માઇલ ફરી આવું છું. ઘણે ભાગે ગામમાંજ વાડીઓને બજારમાં થઇ ફરૂં છું. અને તે મારો વખત નિયમિત હોવાથી કોઇ ગરીબ કે બીજા દરદીઓ રાહ જોઇ તબીયત બતાવવા કે ઘેર તેડી જવા રાહ જોઇ ઉભા હોય તો તેમને તપાસી લઉં છું અથવા તેમને ઘેર જઇ તપાસી આવું છું.

નોટ-આ સાથે મારે ઉપકાર સાથે જણાવવું જોઇએ કે નામદાર દરબાર સાહેબે મારે માટે પણ એવી છૂટ રાખી છે કે જેને હું દવા લખી આપું તેને તેની ચીઠી ઉપર 'ગરીબ છે ને મેં ફી લીધી નથી' એમ લખી આપું તેને-શિવાય સ્ટેટના સર્વ નોકરોને કે દરબારી બધા સંબંધીઓને-લખી આપું તે દવા દરબારી દવાખાનેથી નિયમસર મફત અપાય છે.

તે મુજબ વણીક કોમે તો એવી છૂટ રાખી છે કે હું વણીક માત્રને ફી લઉં કે ન લઉં તોપણ સર્વેને અને ગરીબોને દવા

લખી આપું તેવી અન્ય જ્ઞાતિવાળાને પણ તેમના ધારાધોરણુસર તેમનાં દવાખાનામાંથી દવા મફત કે પૈસા વડે–મળે છે.

હકીકત ખરી જણાવવા લખું છું કે વાનપ્રસ્થાવસ્થા ભોગવવા શરૂ કર્યા પછી ખાસ હું ન ચાલે ત્યાંજ–બહુ દબાણ થાય ને બહુજ સારી સ્થિતિમાં હોય ને આપે તોજ ફી લઉં છું. હું પોતે તો હવે તેવાઓની પણ ફી લેવા રાજી નથી કેમ કે મંદવાડ વખતનો પૈસો ન ચાલે તોજ લેવાનો છે, તેમાં પણ ખાસ ઉત્તરાવસ્થામાં તો તે નિયમ સદ્ભાગ્ય હોય તોજ પળાય છે. જ્યારે દરદી ગરીબ હોય અથવા લગભગ આખર સ્થિતિમાં છે એમ જણાયું હોય ત્યારે એટલે હું પોતે જાણી શકું કે બચશે નહીં તેવે વખતે તો જ્યારથી દાકતરનો ધંધો શરૂ કર્યો ત્યારથીજ ફી ન લેવાનું ધોરણ કાયમથીજ રાખ્યું છે. જ્યારે કોઈપણ રીતે ઉપયોગી થઈ શકાય તેવું નથી એમ જણાયા પછી ફી લેનાર દાકતર કોઈકજ હોય; ને તેમ કરતો હોય તેને હું તો દાકતર તો એક કોર પણ મનુષ્ય પણ ભાગ્યેજ ગણું. તેવે વખતે ફી આપનાર ગમે તેવી સારી સ્થિતિનો હોય ને ફીનો આગ્રહ કરે તો વિવેકથી ના પાડવી જોઈએ અને નજ સમજે તો દરદીની ખરી સ્થિતિનું ભાન કરાવીને કે કરાવ્યા વગર એમ જણાવવું જોઈએ કે પછી સમજશું હમણાં માફ કરો; અને પછીથી તે દરદી કદાચ સારો થાય તોપણ તે વખતની તો નજ લેવી એમાં મનુષ્યપણું મને તો લાગે છે. પછી જુદા અભિપ્રાય બીજાના હોય તે સંભવિત છે.

દરદીઓમાં રોકાવું–સાડાદશે ફરી આવ્યા બાદ મારે ઘેર જે દરદીઓ આવ્યા હોય તેને તપાસી દવા લખી આપું છું. અંગ્રેજી દવાથી કંટાળ્યા હોય અથવા ધર્મ નિમિત્તે ન લેતા હોય તેવાને ઝંડુ ફારમસીની દવા જે હું રાખું છું અને જે મને અમુક પરોપકારી

ગૃહસ્થો પણ કોઇ કોઇવાર મોકલે છે તે આપું છું. ગરીબોને મફત; બીજાઓ તેની શક્તિ પ્રમાણે દવાના પૈસા આપે તો લઉં છું, જો કે તે વખતે પણ નામના, શ્રદ્ધા ન બેસે તો, તેને આપ્યા વગર સંતોષ ન થાય કે આપી શકે તેવા પાસેથી લઉં છું. સવારના અગીઆરે આશરે પોણોશેર પાણી ફરી પીઉં છું. ફરી આવી દરદી ન હોય તો કચેરીમાં ન બેસતાં મારી નીચલી અગાસીના ખુણા ઉપર તડકે ખૂલ્લે શરીરે બેસી વાંચું લખું છું. અગીયારથી સાડાબાર સુધીમાં પણ દરદીને તપાસવાનો વખત રાખેલો છે. તેથી તે વખતમાં જે આવે તેને જોઉં તપાસું અથવા કોઇને ઘેર જવું હોય તો જઇ આવું અને કંઈ તેવું ન હોય તો પરચુરણ વાંચું–અગાશીમાં ફરૂં કે વંડે બેસું, ટુંકામાં આરામ લઉં.

જમવું–સાડા બારે મારો જમવાનો વખત છે. જો ઘેર ઘરનાં માણસો હોય તો તે બધાં જમી પરવારી લે ને મારે માટે ઢાંકી રાખે.

મારો પુત્ર વડોદરા સ્ટેટમાં મુનસફ છે ત્યારથી તો હું એકલો માંગરોળમાં રસોયા નોકર સાથે રહું છું. કેમકે માંગરોળનાં હવા પાણી મને બહુ માફક આવે છે. વળી લગભગ પચ્ચીશ વર્ષ માંગરોળ થવા આવ્યાં એટલે સહુનો પ્રેમ ત્યાંજ રહેવા પ્રેરે છે. મારો પુત્ર કનકપ્રસાદ કુટુમ્બ સહિત વેકેશનોમાં આવે ત્યારે સાથે રહેવાય છે. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી શરીર સંપત્તિ–આંખ–પાંખ સારાં છે ત્યાં સુધી પરવડે છે. પછી તો ચિરંજીવી સાથે રહેવુંજ થાય.

સાડાબાર થએ વખત થયાની ખબર આપે એટલે મેડીથી નીચે ઉતરી નહાવાનું પંચીઉં પહેરી પાયખાને જઇ આવું.

નોટ–પાયખાને જવા સવારની ટેવ સારી અને તેજ ટેવ મારી હતી. સને ૧૯૨૦ના જુન માસથી જ્યારથી મુંબઇ ગ્રૅન્ટ મેડીકલ કોલેજમાં ભણતો ત્યારે ત્યાં ચાલીમાં પાયખાનાં ઉપર એટલી ગંદકી હોય, એટલો દરોડો હોય કે વખત ભાગ્યેજ મળે.

વખત મળે તો ગંદકીથી દસ્ત ન ઉતરે ને કૉલેજમાં વૉર્ડ
માં જવા મોડું થાય તેથી મેં એવી ટેવ પાડી કે સવારને
બદલે જમવા હરોળજ જાજરૂ જવું; જેથી તે વખતે સંડાસો
ખાલીજ હોય. વળી હું ભણતો ત્યારે મુંબઇની ચાલીઓમાં
પાયખાનાં દશ બજે ઝાડી જતા, એટલે સાફ હોય; તેથી
કૉલેજમાંથી વૉર્ડમાંથી આવી બાર બજેજ પાયખાને જવાની
ટેવ રાખેલી. આ ટેવ મને અનુકૂળ આવવાથી પછી ફેર-
વીજ નહિં ને તે મુજબ હજુ સુધી જારી છે. સવારનો
ઝાડો સૂકાઇ મળ ન થઇ જાય તે હેતુથી અગીયાર બાર
બજે જંગલ ગયા અગાઉ શેર એક પાણી પી
લઉં છું.

જો ઘેર-ઘરમાં કોઈ ન હોય ને હું તથા રસોયોજ હોઇએ તો સાડા
બાર બજે મને ખબર આપે એટલે પાયખાને જઇ આવી પછી નાહી
લઉં ને જમી લઉં—નાહિ ડીલ લુછતાં ગાઉં છું. (જુઓ આગળ)

જમતી વખતે શાંતિથી જમું. જમવામાં ઉનું ઉનું ન જમું.
ધીમે ધીમે ચાવીને જમું. હમણાં બે વરસ થયાં તો સ્વામિ
નારાયણના સાધુની માફક બધી વસ્તુ એકઠી કરીનેજ જમું છું.
હીંગ, ધાણાજીરૂં, હળદર, તજ, લવીંગ, કોકમ, મીઠું વખતે
મરી વગર બીજો મસાલો વાપરતોજ નથી. મરચું તો જરાય
વાપરતોજ નથી. હું પોતે તો નીમક સિવાય બીજું વાપરવા
ખુશી નહીં, પણ રસોયાને કે બીજાંને રોજ ન પરવડે તેમ
જુદુ કાઢવું દરરોજ ન પરવડે એટલે ઉપરનો મસાલો વાપરવો
પડે છે; પણ મરચું તો નથીજ વાપરતો. મહીનાંમાં બે વાર
ચાતુર્માસમાં, ને એક વાર બીજા મહીનામાં મીઠા વગરનું
મોળું ખાઉં છું. જ્યારે મીઠા વગરનું ખાવું હોય ત્યારે ગળપણ
કે ફળ કંઇ નથી ખાતો. આમે પણ ગળપણમાં ગોળજ વાપરૂં

છું. તે પણ વાર તહેવારે; બાકી કોઈકવાર કેળાં કેરી વાપરૂં. તે પણ બનતાં સુધી જમ્યા બાદ; જમતી વખતે ભાગ્યેજ ફળ ખાઉં. જો ખાઉં તો પણ કુદરતી ફળની સ્થિતિમાં—તેમાં ઘી કે સાકર નજ નાખું. કુદરતી ફળની મીઠાશ, સુરમ, સ્વાદ બધાંને તેની અંદર ઉમેરેલી ચીજ બગાડી નાંખે છે, એટલે હું તો કુદરતી સ્થિતિનાંજ અને તે પણ જમ્યા બાદજ ખાવાનું પસંદ કરૂં છું. અમુક વખત થયાં કંદમૂળ તો જીંદગી પર્યંત તજ્યાં છે.

લગભગ બાર માસ થયાં તો સ્વામિનારાયણના સાધુની માફક બધો ખોરાક એક મોટાં વાસણમાં એકઠો કરીનેજ ખાઉં છું. સારૂં મિષ્ટાન્ન ભોજન હોય કે સાધારણ ખોરાક હોય—બધો સાથે ભેગો કરીને ખાઉં છું. તો પણ મને એક સરખોજ સ્વાદ આવે છે અને તેથી ખરી ભૂખે ભૂખ્યા પાણા પણ ભાવે એ સૂત્ર બરાબર ખરૂં છે એમ મારો તો જાત અનુભવ છે.

ખોરાકનું વજન રાંધેલો ખોરાક ત્રણ મહીનામાં એકવાર તોળી જોઉં છું. ને તે આશરે ત્રણ શેર થાય છે.

ખોરાકમાં હંમેશાં ઘઉંની રોટલી, દાળ, લીલોત્રી શાક ને ચોખા અને છાશ કે દહી લઉં છું. મહીનામાં એકાદવાર ખીચડી રોટલા બાજરા ને કઢી, એકાદવાર એકલા બાજરાના રોટલા દાળ ને શાક તથા ચોખા, ને એકાદવાર તુરદાળ ચોખાને ઓશામણ (તુરની દાળનું પાણી વધારીને) લઉં છું. વાર તહેવારે કેળાં લઉં અથવા ભારે ચીજ શીખંડ—મોહન ભોગ—લાડુ વગેરે કોઇક વાર લઉં છું, પણ તેવે વખતે ખાસ ઓછું ખાઉં છું. શીખંડ—દુધપાક—ખાંડ સાકર વગરનાં ખાઉં છું. લાડુ વગેરેમાં ગોળજ વાપરૂં છું. જે વાસણો જમવામાં વાપરૂં તે થોડાં પાણીથી ધોઇ તે પી જાઉં છું. તે ક્રમ પણ અહિંસાને અનુમોદન આપનાર તથા સાધુ જીવનના વ્યવહારને અનુકૂળ ગણાય છે.

નોટ. ખાંડ સાકરની અગડ નથી પણ તંદુરસ્તીના ફાયદા માટે ગોળજ વાપરૂં છું. ગોળમાં જ્યારે સાચી ગરમી છે ત્યારે ખાંડ સાકર શરદ છે. પ્રમાણુમાં શરદ તેથી તે ખાનારને ખાંસી—સળેખમ અને પેટમાં પવન થવા પણ સંભવ છે. બહારગામ જાઉં ત્યારે અથવા કોઇવાર બહુ અગવડ આવે તેવું હોય ત્યાં ખાઇ પણ લઉં છું. પણ જ્યાં સગવડથી ચાલે ત્યાં તો ખાંડ સાકર ખાતોજ નથી.

સુખવાસ—જમ્યા બાદ આચાર અથાણુંની કટકી મોઢાંમાં નાંખી લઉં છું. પાન-સોપારી એળચી કંઇ લેતો નથી. વખતે આચાર લીધા પછી કંઇક ફળ કોઇક વાર ખાઉં, કોઇવાર બદામનાં પાંચ છ મીંજ ને વખતે ભોંઇસીંગના દશેક દાણા ચાવી ખાઉ છું. પણ તે બધામાંથી એકજ ચીજ ઘણીવાર માત્ર આચારજ લઉં છું, બીજું કંઇ લેતો નથી. સાડા બારે જમવા ઉતરૂં ત્યારથી જમી તુરત અગાશી ને વંડે તડકામાં બેસું ત્યાં લગભગ સવાનો વખત થાય છે.

તડકે બેસવું—બપોરના જમીને સુવાથી બે સુધી ખુલ્લે શરીરે વંડા ઉપર તડકે બેસું. તડકો સખ્ત હોય તો પણ બેસું ને વાદળાં હોય કે ચાતુર્માસમાં વરસાદ હોય તો પણ તેટલો વખત તો બેસું. વાનપ્રસ્થાવસ્થામાં ખાસ વનમાં રહેવું જોઇએ. તે ન બને તો તડકો-ટાઢ-વરસાદ સેવવાં જોઇએ. તેજ હેતુથી બેસું છું. તેમાં પણ મુખ્ય હેતુ તંદુરસ્તી જળવાય તેજ છે. તડકો ટાઢ—વરસાદ સેવતાં શીખાય તો હવાના ફેરફારથી તુરતમાં શરીર ઉપર માઠી અસર થતી નથી

પડવું-લાંબુ થઇને સુવું—બપોરના બેથી ત્રણ સુધી મારી સુવાની જગ્યાએ જાજમ ઉપર માથા નીચે ઓશીકું રાખી જરા લાંબો થાઉં છું. ઉનાળામાં કોઇવાર આંખ લાગી જાય; બાકી આંખ ઉપર ટુવાલ નાંખી ચુપાચુપ પડયો રહું છું.

છાપાં વાંચવાં—ત્રણ બજે ઉઠી લાયબ્રેરીએ જઇ આગલા રોજનાં છાપાં પાછાં આપી, વાંચવાનાં છાપાં લઇ આવી, આરામ ખુરશી ઉપર વાંચું છું. છાપાં વાંચવાનું ચાર-સાડાચાર ને વખતે પાંચ સુધી ચાલે. વચ્ચે દરદી આવે તો દવા લખી આપું છું, કે દઉં છું. તે દરમીઆન ટપાલ આવે તો વાંચું છું.

પાણી પીવું—જમ્યા બાદ ઉનાળામાં સાડાત્રણ બજે ને શિયાળામાં ચાર બજે પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. પાણી ત્યાર બાદ કલાકે કલાકે-બે વાર ફરવા જતાં અગાઉ પીઉં છું. દરેક વખત નિયમિત પોણોશેર પાણી પીઉં છું. પાણી પીધા પહેલાં હરવખત પિશાબ કરી આવું છું.

ફરવા જવું—ઉનાળામાં છ સવા છએ ને ટુંકા દિવસમાં સવાપાંચ સાડાપાંચે ઘેરથી નીકળી બજારમાં થઇ ટાવર પાસે થઇ માનખેત્રાં ગામ સુધી દરરોજ ફરવા જાઉં છું. ઘેરથી નીકળી પાછો ઘેર પહોંચું ત્યાં સુધી પાંચ માઇલ થઇ રહે છે. ફરતી વખતે ટાવરથી શરૂ કરી પાછો ટાવરે આવું ત્યાં સુધી માથું ખુલ્લું રાખું, જેથી માથાને હવા ખવરાવાય. ફરતાં જરૂર વગરનું બોલતો નથી. ઉતાવળે એક સરખું ટટાર રહી ચાલું છું. એથી સવાબે મીનીટ એક ફરલાંગ, ૧૬ થી ૧૮ કે ૧૯ મીનીટે એક માઇલ ચાલતાં વખત લાગે છે. ચાતુર્માસમાં ફરવા વખતે વર્ષાદ હોય તો પલળું છું. છત્રી ઉનાળામાં તો ઓઢતોજ નથી ને ચોમાસામાં પણ ફરવા જવા ટાણે તો ઓઢતોજ નથી. માત્ર ઉપાશ્રયમાં જવું પડે તે વખતે ત્યાં ભીનાં કપડાંથી જવું ઠીક નહિં તેથી જો તે વખતે વરસાદ વધારે પડતો હોયતોજ ઓઢું છું, બાકીના વખતમાં તો ઓઢતો નથી.

છ એક વર્ષ થયાં માંગરોળ સ્ટેટમાંથી દારૂનાં પીઠાં નીકળી ન જાય ત્યાં સુધી પગમાં પગરખાં ન પહેરવાં અને જ્યાં સુધી માંગરોળમાં એક માણસ પણ દારૂ વાપરે ત્યાં સુધી મુછ ન રાખવી

એવું વ્રત લીધું છે. માંગરેાળ શહેરમાંથી તેા પીઠું ના. દરબાર સાહેબે કહાડી નાખ્યું છે. બંદરે હજુ છે તે પણ કદાચ નીકળી જશે.

પગમાં પગરખાં ન પહેરૂં ને જરૂર વખતે પણ ગાડીમાં હરૂં ફરૂં એ ઠીક ન લાગવાથી દેાઢ માઇલ સુધી ગાડીમાં બેસતેા નથી. તેથી વધારે દૂર જવું હેાય તેા ગાડી વાપરૂં છું. દારૂ માટે મુસલમાન કેામ માટે સખ્ત કાયદેા છે હિંદુઓ માટે નથી, તેથી દારૂનું પીઠું માત્ર હિંદુઓનેજ નુકશાન કરી રહ્યું છે. ઘેર આવી કપડાં બદલાવું. ફરી આવી પિશાબ કરી ચડ્ડી પહેરી માથે કાનટેાપી પહેરી મારા વંડા ઉપર પડયા અગાઉ આશરે બશેર સવાબશેર પાણી પી લઉં છું. તે પિવાનેા હેતુ એ કે ફરી આવ્યા બાદ શરીરમાંનાં સ્નાયુમાં જે વપરાયેલી સ્નાયુની નકામી રજકણેા એકઠી થઇ હેાય તે પાણી જે લેાહીમાં ફરે તે સાથે મળી પિશાબમાં એકઠી થઈ આવે. વંડા ઉપર શબાસનથી પેાણેા કલાક પડે થાય ત્યાં પિશાબની હાજત થાય ત્યારે પિશાબ વાટે તે નીકળી જાય છે. વંડા ઉપર પડતી વખતે ઉનાળામાં ખુલ્લેા પડયેા રહું છું. પણ શિયાળામાં કે ચાતુર્માસમાં જ્યારે થંડી કે ભેજ હેાય ત્યારે ગરમ સાલ કે ધાબળેા એાઢી રાખું છું. વર્ષાદ વરસતેા હેાય તેા કચેરીમાં મારી પથારી જે જગ્યાએ કરૂં છું ત્યાંજ વંડાની માફક ધાબળા ઉપર તેટલેા વખત પડું છું.

રાતનું દુધ પીવું–વંડે પડયેા હેાઉં તે દરમીઆન સવાર જેટલું મેાળું ગરમ દુધ ઢાંકી મુકી જવામાં આવ્યું હેાય તે વંડેથી ઉઠી રાતે સુવાની પથારી તૈયાર કરી પછી પીઉં છું. તે પી લીધા બાદ સવારની માફક પ્યાલેા અડાળી સાફ કરી ઉંધાં મૂકી રાખું છું. પ્યાલેા અડાળી સાફ કરતાં કરતાં સવારની માફક 'ચિંતા બેસી ડાકણી' વગેરે ગાઉં છઉં. (જુએા આગળ)

રાતનું વંચન—આ પ્રમાણે દુધ પી લઉં ત્યારે લગભગ નવ બજે છે ત્યાંથી દશ બજ્યા સુધી કોઇપણ ધર્મ પુસ્તક વાંચું છું. ધર્મ પુસ્તકમાં કથાના કે પુરાણનાં ભાગ્યેજ વાંચું છું; ખાસ તત્વજ્ઞાનનાં કે શાંતિપર્વ, અનુશાસનપર્વ, યોગવસિષ્ઠ, વિચાર સાગર, જૈનનું ભાવનાશતક કે અંગ્રેજી અમેરીકન પુસ્તકો–રામકૃષ્ણ–વિવેકાનન્દ વગેરેનાં વાંચું છું. વખતે વૈદક પુસ્તકો ખાસ કુદરત ઉપર રહી રોગ અટકાવવાનાં (Naturopothy) કે તેવાં શરીર ખીલવણીનાં (Physical culture) નાં વાંચું છું. વાંચનમાંથી કે વ્યાખ્યાનમાંથી ઉપયોગી નોટ લખી લેવાની ટેવ છે તે નોટોમાંથી ઘણી વાર વાંચી તાજું કરૂં છું.

સુવું- રાત્રે દશ બજે આશરે પોણો શેર પાણી પી–પિશાબ કરી પથારીમાં પડું છું. પથારીમાં ચઢી કાનટોપી પહેરીને સૂવું છું. પથારીમાં પડીને મન શાંત રહેવા ને સુખે નિદ્રા આવવા ओं तत्सत् परमात्मने नमः એમ ત્રણ વાર મોટેથી બોલી પછી મનમાં Every day in every way by the help of God, I am going to be more healthy, moral & truthful. 'પરમાત્માની મદદથી હું દરરોજ દરેક રીતે વધારે તંદુરસ્ત, નીતિવાન અને સત્યવકતા થતો જાઉં છું.' એમ નિદ્રા આવતાં સુધી બોલું છું અને તેમ બોલતાંજ સુઇ જાઉં છું. મારી પથારો મારી કચેરીની નીચલી બારી જે લગભગ પથારી ઉપર તેની સપાટી જેટલે છે, તે હમેશાં ખુલ્લીજ રાખું છું. કચેરીની બીજી ઉપલી બારીઓ પણ રાત દિવસ દરેક રૂતુમાં ખુલ્લીજ રાખું છું. વર્ષાદની રૂતુમાં માથાં ઉપર સારી પેઠે છાંટ લાગી માથું–ઓશિકું પલળી જાય તોપણ તે બંધ કરતોજ નથી ને બંધ કરવી ફાવતી નથી. શિયાળામાં જ્યારે ટાઢ વધારે હોય ત્યારે તે બંધ રાખવી પડે છે. કચેરીમાં હું એકલોજ સુવું છું. અપવાદ વખતે કોઇને સુવું પડે તો મને બરાબર તે રોજ ફાવતું નથી. રાતમાં બતી તો સુતી વખતે ઓલવી

નેજ સુવું છું. રાતમાં જરૂર પડે તો બતી કરી લેવા મિણબત્તી ને કાંડીની પેટી તૈયાર રાખું છું. રાતમાં દશે સુતો હોઉં તે બારે, એએ ને ત્રણ ચારની વચમાં પિશાબ કરવા ઉઠું છું. છેલ્લી વાર પિશાબ કરવા ઉઠું ત્યારે પોણોશેર પાણી પીઉં છું પિશાબ કર વાનો વખત થાય ત્યારે આપોઆપ સ્વપ્નું આવવું શરૂ થાય છે કે તુરત પિશાબની હાજતને લીધે છે એમ સમજી ઉઠી જાઉં છુ ને પિશાબ કર્યા પછી પાછી તુરત સ્વસ્થ નિદ્રા આવે છે. પહેલી વાર સુવા ટાણે ડાબું પડખું વાળી સુવું છું, પછી રાતમાં પિશાબ કરી આવ્યા પછી ઘણે ભાગે ડાબા પડખાં ઉપર જરા પેટ નીચે આવે તેમ આડા સુવાની ટેવ છે. કોઈક વાર ચતો થઇ જાઉં પણ તેમ ન ફાવે એટલે પાછો પડખાંભર થઇ જાઉં છું. કોઈક વાર જમણાં પડખાં ઉપર સુવું છું

દરેક ત્રણ ત્રણ માસે મારૂં પોતાનું વજન કરૂં છું. મારૂં વજન ભરજુવાનીમાં ૧૩૬ પૌંડ હતું, ત્યારબાદ ૪૦ વર્ષની ઉંમરે માંગ-રોળ આવ્યો ત્યારે ૧૨૮ પાઉન્ડ હતું; ત્યારબાદ નોકરી ઉપર હતો ત્યારે નિયમસર તોળાતો નહિં, પણ ૧૯૧૭ ના એપ્રિલમાં નોકરી છોડી વાનપ્રસ્થ થયો ત્યારે ૫૪ માં વર્ષમાં ૧૧૨ પૌંડ હતો, ૬૪ માં વર્ષમાં માહે અકટોબર ૧૯૨૬ ની તારીખ ૧ લી એ ૯૪ પૌંડ હતો. વજન ઘટે તે ઉતરતી અવસ્થાએ ઉલટું સારૂં છે તે તો પુસ્તક વાંચનારના સમજવામાં આવ્યું હશે. જેમ વજન ઓછું તેમ નબળાં અંતઃકરણને શરીરનું વજન દરેક પગલે ઉપાડતાં ઘસાવું ઓછું રહ્યું, રોગથી કે ખોરાકની તંગીથી કે ચિંતાથી વજન ઘટે તે જુદું, ને તંદુરસ્તી ભોગવતાં છતાં માત્ર ઉમરે ઘટે તે જુદું. તે ઉપરથીજ વૃદ્ધાંવસ્થાને 'જરા' કહેવામાં આવે છે. જેમ ખબર ન પડે તેમ જરા જરા—શરીર ક્ષીણ થતું જાય ને કુદરતી શક્તિ ઘટતાં–જીવન શક્તિની મુદત પુરી થવા આવતાં શરીર પોતાની મેળે

ઘસાઇ જીર્ણ થતાં ઘટતું જાય તેમ તેમ વજન ઘટે એ દેખીતું છે. જેમ વીર્યના બિંદુમાંથી શરીરની ક્રમે ક્રમે વૃદ્ધિ થઇ સાડાત્રણ મણની કાયા થઇ જાય છે તેમજ આત્માને પોતાનું આ શરીરથી લેવાનું કાર્ય જેમ પુરૂ થવું આવે તેમ કાયા ક્રમે ક્રમે ઘટી નાશ પામે એ સમજાય તેવું છે; તેથી પુરા તંદુરસ્ત માણુસને તે માટે જરાય શોક ન થતાં ઊલટાં મરણુ સુધી પુરતો આનંદજ રહે છે. પણ તેમ રહેવા પુરી તંદુરસ્તી જોઇએ. તેને લઇનેજ આનંદ એજ બ્રહ્મ કલ્પાએલો છે. રોગ ન હોય—ચિન્તા રહેતી ન હોય–નિયમિત વખતે કુદરતી રીતેજ ભૂખ તરસ લાગતાં હોય–મન–મગજ સ્વસ્થ વિચાર કરતાં હોય–દરેક ઇન્દ્રિ પોતાનું કાર્ય નિયમસર કર્યા કરતી હોય–કુદરતી હાજત—ઝાડો–પિશાબ–પસીનો થતાં હોય, સુખથી કમતીમાં કમતી ૭ કલાક નિદ્રા આવતી હોય, હવા પાણીની અસર જલદી ન થતી હોય, તો જેમ તંદુરસ્ત ઓરતને જન્મ એકદમ દરદ વગર થાય છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થામાં મરણ પણ શાંતિમાં—લાંબી નિદ્રાની માફક આવકારદાયક થાય છે અને તેમ થાય તો પ્રભુનો પુરો ઉપકારજ છે.

કપડાં–ખાસ શિયાળામાં બહુ ટાઢ હોય તે શિવાય મને માત્ર ધોતીયું પહેરી ઉઘાડે શરીરેજ બેસવું ફાવે છે. દરદીમાં કોઇ સ્ત્રી દવા લેવા આવે તે વખતે અરધી બાંનો બંડો કે પહેરણ પેરી લઉં, પણ જેવી બાઇ મારો દાદરો ઉતરતી હોય તેવોજ ઉતારી નાખું. ટુંકામાં જેમ ખુલ્લું–ઉઘાડું શરીર રહે તેમ મને ફાવે છે. જેમ ફેફસાં વાટે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેમ ચામડી વાટે પણ શ્વાસ લેવાય છે એ વાત બહુજ થોડા સમજે છે; તેથી ઠંડા મુલકના લોકોની માફક આપણા ગરમ મુલકના લોક દેખાદેખી કપડાં વગર નજ રહેવાય–અવિવેકવાળું ગણાય–ઉનાળામાં બળતા બપોરે પણ મોજાં વગર નજ રહેવાય

એમ માને તો ઉલટું નુકસાનકારક છે એમ સમજાય તો શરીર સુદ્રઢ થાય તેવું છે. પણ રાજ્યકર્તાના પોષાક રીત રીવાજની નકલ કરનારને ગળે ઉતરવું મુશ્કેલ છે. જ્યાં ગુલામી દશામાંજ વિજય મનાયો ત્યાં સ્વતંત્રતાને તો છેલ્લી સલામ જ હોય એ તો કુદરતી પરિણામ છે. કપડાંમાં ધોતીયું ને પહેરણ–કબજો-કોટ–માથે ટોપી પહેરૂં છું. સને ૧૮૭૯ માં દક્ષીણના એક નરસિંહવર્માએ રાજકોટ હાઇસ્કુલમાં સ્વદેશી કપડાં પહેરવા ભાષણ આપેલ ત્યારથી સ્વદેશીજ કપડાં પહેરૂં છું. અસહકારની પ્રવૃત્તિ શરૂ થઇ ત્યારથી તો ખાદી વાપરૂં છું.

હજામત—માથાં ઉપર શીખા બંધાય તેટલી માત્ર શિખા રાખી આખા માથામાં હજામત કરાવું છું. મંગળવાર–શનિ ને ગુરૂ એમ પખવાડીઆમાં ત્રણ વાર હજામત કરાવું છું.

દવા.—જ્યારે મેડીકલ કોલેજમાં અભ્યાસ કરવા ગયો ત્યારથી અને ખાસ જ્યારથી મેડીસીનના પ્રોફેસર અને કોલેજના પ્રિન્સીપાલ દા. હેનરી વેન્ડીક કાર્ટરે સમજ પાડી કે જ્યારે માણસને દવાની જરૂર પડે (અમુક અપવાદ વગર–જેમકે અકસ્માતો વગેરે) ત્યારે માણસ જનાવરથી ઉતરે છે; કેમકે જનાવર કુદરતના કાનુનને ફરજીઆત બરાબર પાળતાં હોવાથી તેને દવાની જરૂર રહેતી નથી, જ્યારે માણસો કુદરત વિરૂદ્ધ વર્તન રાખી દવા બહુ વાપરે છે. તે વખતથી મેં સંકલ્પ કર્યો કે મારે બને ત્યાં સુધી દવાનો ઉપયોગ ન કરવો અને તે નિયમ પ્રભુ કૃપાથી આજ સુધી પળ્યો છે.

માંદો નથી પડયો તેવું નથી. આટલી એટલે લગભગ ૬૪ વર્ષની ઊમ્મરમાં (૨૩ વર્ષની ઊમ્મરે જ્યારે ઉપર મુજબ અમારા પ્રીન્સીપાલ અને પ્રોફેસર દા૦ કાર્ટરે ધ્યાન ખેંચ્યું ત્યારથી) કોઇકવાર સાધારણ મંદવાડ આવેલ ત્યારે તો માત્ર ગરમ પાણી પીવું ને ખાવું બંધ કરી ઉપવાસ ખેંચી અથવા એકલી પાતળી ઘઉંના લોટની રાબ કે ચા–દુધ-

થીજ સારૂં થયું છે. એટલુંજ નહિ પણ મરકીના દરદીઓના સંબંધમાં આવવાથી ત્રણવાર મરકી થએલ તે વખતે પણ માત્ર પાણી ઉપર રહી વગર દવાએ જીંદગી હોવાથી બચ્યો છું; અને એવી જાતના પ્રયોગોથીજ મારી ખાત્રી થઈ છે કે દવાનો દુરૂપયોગ બહુ થઇ રહ્યો છે; તે એટલે સુધી કે જેને લઇને 'દાકતરને વશ' 'ગુલામીદશા'માંજ ડહાપણ અને ઊલટું મનુષ્યપણું મનાયું છે.

મારા ઘરમાં–કુટુમ્બના માણસોમાં–બનતાં સુધી મંદવાડ વખતે આ નિયમને જેમ વધારે વળગાય છે તેમ બધાં કુદરત ઉપર રહી મંદવાડને ઓછાં વશ થતાં મને જણાય છે.

મારે ત્રણ ફરજન છે, એક પુત્રને બે પુત્રીઓ–તેને તથા તેના બચ્ચાંઓને પણ કુદરત ઉપરજ રહેવા ટેવ પડી છે. અછુટકે દવા વાપરે છે. અને તેમજ રહી કુદરતી નિયમો પાળવામાં કાયમ તત્પર રહેશે તો તેઓ પણ તંદુરસ્ત રહેશે એમ મારી તો ખાત્રી છે. દવા જીંદગી આપતી તો નથીજ, ટુંકી જરૂર કરે છે, ને વખતે જીંદગી હરી પણ લે છે. એટલે મારી તો દૃઢ માન્યતા છે કે અમુક અપવાદ વગર દવાનો જેમ ઓછો ઉપયોગ તેમ તંદુરસ્તી વધે છે.

પરિશિષ્ટ ૪.

ઊઠી પથારી ઉપાડતાં ઉપાડતાં ગાવાનું ભજન.

નારાયણનું નામ જપી લે, ભૂલ્યો ભટક ન ભાઇ રે.
સાર નહિં સંસારમાં, જૂઠી સર્વ સગાઇ રે.
જાગીને તું જોને નયને સૂતો શું ખૂબ ખાઈ રે,
જીવ્યું સફળ કર્યું ન જાણ્યું, ગુણ ઈશ્વરના ગાઇ રે. ૧
નારાયણનું નામ.

આ મારૂં આ તારૂં એવી. માયાની છત છાઇ રે,
એ કારણથી આજ સુધીમાં, સુકૃત કર્યું નવ કાંઈ રે. ૨
નારાયણનું નામ.

કામ ક્રોધ મદ મોહ લોભને, મત્સરમાં લપટાઇ રે,
તન–મન–ધન તેને અર્પણ કીધાં, ઠાડે ગયો ઠગાઇ રે. ૩
નારાયણનું નામ.

ધનને ધામ અને ધંધામાં, અંધા રહ્યા ધરાઇ રે,
કાળચક્રની આગળ કહેને ક્યાં જાશે તું સંતાઈ રે. ૪
નારાયણનું નામ.

આશા–તૃષ્ણાની ફાંસીમાં, ફુલી ગયો ફસાઇ રે,
સારૂં નરતું તેં નવ જોયું, ચૂલે ચડી ચતુરાઇ રે. ૫
નારાયણનું નામ.

દીન જનોને તો બહુ દૂભ્યા, પ્રતિદિન તેં હરખાઇ રે,
વિષય તણા વિષ સરખા રસમાં, લાગી તને નવાઇ રે. ૬
નારાયણનું નામ.

મમતાનો છે પાશ અતિશય, દેહીને દુ:ખદાઇ રે,
પ્રેમેથી હરીહરને ભજવા, એજ સદા સુખદાઇ રે. ૭
નારાયણનું નામ.

મોઢું સાફ કર્યા બાદ નિયમસર દરરોજ કસરત કરૂં છું તેની વિગત.

(૧) સૂર્ય સામું એટલે પૂર્વ દિશા તરફ મોઢું રાખી સાત વાર સૂર્યને નમસ્કાર કરૂં છું, જેને સાધારણ રીતે કસરત કરનારો દંડ પીલવા કહે છે.

આમ સાત વાર દંડ પીલવાથી પગના અંગુઠાથી આખા શરીરને બરડા સુદ્ધાંતને બહુ સારી કસરત મળે છે. કુદરતી રીતે પથારીમાંથી ઊઠતાં વેંત જે 'આળસ મરડવાનું' સહુ કરે છે તે આ કસરતનું પૂર્વ રૂપ જેવું છે.

(૨) દંડ પીલ્યા બાદ વંડા ઉપર બેસી પગ વંડા નીચે રાખી બન્ને હાથ વંડાની કોર ઉપર રાખી પંદર વાર લાંબા શ્વાસ લઊં છું, ને તે શ્વાસ પાછો તેટલાજ જોરથી મૂકું છું. શ્વાસ ઉંડા લેવા માથું ઉંચુ કરી વાંસા તરફ ખેંચી-પેડુ પેટની દિવાલને પણ અંદર ખેંચી લેવા પડે છે.

(૩) ત્યારબાદ વંડા પાસે ઉભો રહી ટચલી આંગળી ડુંટીમાં રાખી ડાબા હાથના અંગુઠાનું ટેરવું નાકને અડાડી રાખું છું, તેમ વળેલો રહી એક વાર ૧૫ બીજી વાર ૨૦, ત્રીજી વાર ૨૫, ચોથી વાર ૩૦, પાંચમી વાર ૩૫, છઠ્ઠી વાર ૪૦, ને સાતમી છેલ્લી વાર ૫૨ ગણું ત્યાં સુધી તેજ સ્થિતિમાં રહું છું. એટલે પહેલીવાર ૧૫ ગણી પછી માથાંને પછવાડે બરડા તરફ વળે તેટલું વાળી પાછું આગલા ભાગ તરફ નમાવું છું. તે વખતે પગના ફણા ઉપર ભાર દઇ પગની એડી જમીનથી ઉંચી રાખું છઉં જેથી પગની પીંડીના સ્નાયુ જોરથી ખેંચાય. સીધું કરી વળી બીજી વાર તેમ કરૂં; ફરી ત્રીજી વાર તેમ કરૂં અને પછી બીજીવાર ટચલી આંગળી ડુંટીમાં ને અંગુઠો નાકનાં ટેરવાંને લગાડી ૨૦ ગણતાં સુધી રાખી ફરી માથાંને

આગળની માફક ત્રણવાર નાંખી ત્રીજી વાર—ચોથી એમ સાત વાર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે કરૂં છું.

(૪) તે પછી ઊભો રહી પગ ટટાર રાખી ગોઠણુ ન વળે તેમ નીચો નમી હાથની આંગળી પગની નજીક જમીનને અટકાડી દઊં છું. એમ ત્રણ વાર કરૂં છું. આથી બરડા તથા પેટના દરેક અવયવને સારી કસરત મળે છે. આ કસરતથી ખાસ બરડાના બધા મણ—કાને તથા પેટમાં આંતરડાંને ખાસ ને બીજા અંદરના સર્વ અવ-યવને કસરત પુરતી મળી તાજગી આવે છે.

(૫) ત્યાર બાદ છ વાર પ્રાણાયામ કરૂં છું. તે પણ વંડા ઉપરજ—પ્રાણા-યામની વિગત—

વંડા ઉપર પલોંઠીવાળી ટટાર બેસું છું. પછી હાથની હથેળી દરેક ગોઠણુ ઉપર રાખી હાથ, માથું, શરીરને પાછાં નાંખી—ચહેરાના સ્નાયુને પણ જોસથી ખેંચી પેટ-પેડુને અંદર વાંસા તરફ જોરથી ખેંચી નાકનાં બન્ને ફોરણાથી ઊંડો શ્વાસ લઇ, તેમ બે ચાર સેકન્ડ રહી શ્વાસ નીચો મુકવા આગળ છાતી તરફ નીચે વળી જમીનને લગભગ માથું આવે ત્યાં સુધી નીચો વળી ફરીવાર તેવી રીતે એમ દશ વાર કરૂં છું. તે વખતે નાકનાં બન્ને ફોરણાં વડે શ્વાસની લે મૂક કરૂં છું. તેમ દશ વાર કર્યા પછી જમણા ગોઠણુ ઉપર હથેલી રહેવા દઇ જમણા ખભાને ખુબ બને તેટલો ઉંચો કરી આગળ લાવું છું, ને તે વખતે જમણી કોણીને શરીરથી બહારના ભાગ તરફ ભૂજાની લંબાઇએ જવા દઈ પાછો ખભાને પાછળ નીચે ખેંચી તે વખતે જમણાં પડખાંની પાછલી બાજુ જવા દઉં છું, ને તેથી નાકનાં જમણાં ફોરણાંથી શ્વાસ અંદર લેવાય તેટલો લઇ તુરત બહાર કહાડું છું. આ પ્રમાણે પાંચ વાર જમણા ખભાની ક્રિયા કરી તે મુજબ ડાબા

ખભાથી તેમજ પાંચ વાર કરૂં છું અને તે વખતે નાકના ડાબા ફોરણાં વાટે શ્વાસ અંદર લઇ બહાર ત્યાંથીજ કાઢું છું.

ઉપર પ્રમાણે કરી લીધા પછી જેમ પ્રથમ જોઠણુ ઉપર હાથ રાખી દશ વાર ઉંડા શ્વાસ બન્ને ફોરણાંથી લીધા હતા તેમ ફરી પાંચ વાર લઉં છું અને મુકું છું.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી પ્રાણાયામ સંધ્યા સમયે કરવામાં આવે છે તેમ છ વાર લઉં છું તેની ક્રિયા નીચે મુજબ છે:—

નાકનું જમણું ફોરણું જમણા હાથના અંગુઠાએ દબાવી ડાબાં ફોરણાંમાંથી શ્વાસને બહાર નીચે એક ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી કાઢું છું. પછી ડાબાં ફોરણાંને જમણા હાથની અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફોરણાંથી માથુ ઊંચું કરી જોસથી શ્વાસ ઉંચો બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી ખેંચું છું. પછી જમણું ફોરણું જમણા હાથના અંગોઠાથી ને ડાબું ફોરણું તેજ હાથની ટચલી ને અનામિકાથી દબાવી આઠ વાર ધીમેથી ગાયત્રી મંત્ર બોલાય તેટલો વખત શ્વાસને અંદર રૂંધું છું. તે વખતે માથું નીચે કરી ડાઢી છાતીની લગભગ અથવા અડાડીને રાખું છું; પછી નાકના ડાબાં ફોરણાથી શ્વાસ નીચો ધીમે ધીમે મુકું છું, તે વખતે જમણું ફોરણું જમણા અંગોઠાથી દબાવી રાખું છું. આ એક બાજુનો પ્રાણાયામ છે. પછી ડાબું ફોરણું જમણી આંગળીથી દબાવી જમણાં ફોરણાંથી શ્વાસ નીચો મુકી પછી જમણા હાથના અંગોઠાથી જમણું ફોરણું દબાવી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં સુધી આગળ મુજબ શ્વાસ ઊંચો ચડાવી બંને ફોરણાં બંધ કરી આઠ ગાયત્રી મંત્ર બોલાય ત્યાં સુધી રૂંધી ડાબું ફોરણું જમણા હાથના અનામિકાને ટચલીથી દબાવી જમણા ફોરણાંથી શ્વાસ બહાર કાઢું છું. આ બીજી બાજુનો પ્રાણાયામ થયો.

ઉપર મુજબ છ પ્રાણાયામ લઉં છું. દરેક પ્રાણાયામને અંતે જેમ

પહેલા પ્રાણાયામ ગોઠણુ ઉપર હાથ રાખી પંદર વાર બન્ને તથા પાંચ વાર એક ફોરણામાંથી શ્વાસ લઉં છું, તેમ લઉં છું.

ઉપર મુજબની બધી કસરત પુરી થતાં લગભગ ૨૫ પચ્ચીસ મીનીટ લાગે છે.

આ પ્રમાણે સવારે પ્રાણાયામની ક્રિયા નિયમસર કરવાથી ફેફસાંમાંથી બગડેલી હવા નીકળી શુદ્ધ હવા જેમ ભરાય છે તેમ હંમેશ કરવાથી લાંબા શ્વાસ પોતાની મેળે લેવા મુકવા ટેવ પડે છે. પરિણામે લોહીની શુદ્ધિ, ચહેરાનું તંદુરસ્તપણું, ને આખા શરીરની તંદુરસ્તિ ઉમદા રીતે સચવાય છે. મગજ પણ તેથી સાફ થઇ શાંતિ પ્રસરે છે, મન ઉપર કાબુ વધે છે; ધીરજ વધે છે; ક્રોધ ઓછો કરવા મદદરૂપ થાય છે અને આનંદ સાથે તંદુરસ્ત રહેતાં લાંબી જીંદગી અથવા જે જીંદગી હોય તેટલી સ્વસ્થતાથી પસાર થાય છે.

પ્રાર્થના.

મારી કચેરીમાં મારી ખુરશી ઉપર પૂર્વાભિમુખે પલોંઠી વાળી બેસી નીચે મુજબ પ્રાર્થના કરૂં છું.

૧ ઇશ્વર પ્રાર્થના માળા—પ્રાર્થના સમાજ સ્થાપનાર સદ્ગત ભોળાનાથ સારાભાઇએ બે અંકમાં બહાર પાડેલી છે તેમાં ૩૦ અંક છે. દરેક અંકને અંતે આરતી છે ને દરેક અંકના બાર પૃષ્ટ છે. તેમાંથી દરરોજ અરધો અંક એટલે લગભગ ૭ પૃષ્ટ ગાઉં છું. અંકને અંતે આરતી છે તે દરરોજ ગાઉં છું. એટલે અંકની આરતી બે રોજ બોલાય છે.

૨ કેશવકૃતિ—જેના પહેલા ભાગમાં વૈરાગનાં પદો છે.

બીજો ભાગ જેમાં ઇશ્વર સ્તુતિ અને ભક્તિનાં પદો છે.

ત્રીજો ભાગ જેમાં સંસારનું વૈરાગ્ય દૃષ્ટિએ અવલોકન, આધ્યાત્મિક વિચારો અને બોધ સંબંધે ગાયનો છે.

ચોથો ભાગ જેમાં વ્યવહાર નીતિ–રીતિ સંબંધી ગાયનો છે.

પાંચમો ભાગ જેમાં સ્ત્રી જનોપયોગી કાવ્યસંગ્રહ છે.

તેમાંથી પહેલા–બીજા ને ત્રીજા ભાગનાં દરેક કાવ્યમાંથી મોટું હોય તો એક ને નાનાં હોય તો બે એમ દરરોજ કવિતા ગાઉં છું.

ચોથા પાંચમામાં નિશાની કરી રાખેલાં જેમાંથી એક બે ઉપર મુજબ ગાઉં છું.

૩ શ્રી બાળાકૃત માધવમાળા—જેમાં શ્રી માધવરાયનાં જુદા જુદા રાગનાં કાવ્યો છે તેમાંથી ચુંટેલાં ને નિશાની કરેલાંમાંથી એક કે બે ગાઉં છું. મોટું હોય તો એક ને નાનાં હોય તો બે.

૪ શ્રી સુરસિંહજી ભજનાવળી–વીરપુરના મરહુમ ઠાકોર સાહેબ સુરસિંહજીએ પોતે રચેલી છે અને જે તે વિદેહ થયા પછી તેમના પુરોહિત મારફત હાલના ના. ઠા. સાહેબે બહાર પડાવી છે તેમાંથી એક ભજન ગાઉં છું.

૫ આશ્રમ ભજનાવળી–જે સત્યાગ્રહાશ્રમથી બહાર પડેલી છે અને જેમાં હિંદુસ્તાની, ઉર્દુ, ગુજરાતી, મરાઠી, બંગાલી, અંગ્રેજી, રાષ્ટ્રીય–ભજનનો સંગ્રહ છે તેમાંથી એક ભજન ગાઉં છું.

૬ આનંદ ધન પદ્ય રત્નાવળી–જૈન મુનિ આનંદઘનજીએ પચાસ ઉમદા જુદા જુદા રાગના વૈરાગનાં પદો બહાર પાડેલ છે તેમાંથી બે નિયમસર ગાઉં છું.

૭ ગંહૂલી (ગુર્વાવલી) સંગ્રહ-જે સદ્દગત જૈન મુનિ બુદ્ધિસાગરજીએ રચિત બહાર પાડેલ છે. તેમાંથી ચૂંટેલું એક કાવ્ય રોજ ગાઉં છું.

૮ શ્રીમદ્દ ભગવદ્દ ગીતામાંથી-શ્લોકોમાંથી નિશાની કરી રાખેલા વીશ શ્લોકો ગાઉં છું.

૯ શંકરાચાર્ય રચિત શત શ્લોકી વેદાંત કેશરી-તેમાંથી દરરોજ બબ્બે છંદ (સ્ત્રગ્ધરા) બબ્બે વાર ગાઉં છું એટલે દરેક શ્લોક બે વાર એમ બે શ્લોક દરરોજ બબ્બે વાર ગાઉં છું.

ઉપર મુજબ પુરૂં થયા પછી,

રવિ ઉગે ને શશી આથમે છે,
બિડાય છે એક બીજું ખિલે છે.
હસે, રડે, જન્મ ધરે, ને મરે છે.
પરંપરા એમ થયા કરે છે.

એ બે વાર ગાઉં છું. ત્યાર બાદ—

ભકત-શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા કૃત ભજન.

વૈષ્ણુવ જન તો તેને કહીએ, જે પીડ પરાઇ જાણેરે.
પરદુ:ખે ઉપકાર કરે, તોય, મન અભિમાન ન આણેરે,—ટેક.

સકલ લોકમાં સહુને વંદે, નિંદા ન કરે કેનીરે,
વાક, કાયા, મન નિશ્ચલ રાખે તો, ધન્ય ધન્ય તેની જનનીરે—વૈષ્ણુવ જન તો. (૧)

સમદ્રષ્ટિ, અને તૃષ્ણાત્યાગી, પરસ્ત્રી, જેને માતરે,
જીવ્હા થકી, અસત્ય, ન બોલે, પરધન, નવ ઝાલે
હાથરે—વૈષ્ણવ નજ તો. (૨)

મોહ, માયા વ્યાપે નહી તેને, દ્દઢ વૈરાગ્ય, જેના મનમાંરે,
રામ નામ શું તાળીરે લાગી, સકલ તીર્થ તેના
તનમાંરે.—વૈષ્ણવ જન તો. (૩)

વણ લોભીને, કપટ રહિત છે, કામ ક્રોધ, નિવાર્યારે,
ભણે નરસૈંયો, તેનું દર્શન કરતાં, કુળ એકોતેર.
તાર્યાંરે.—વૈષ્ણવ જન તો. (૪)

સાર–મતલબ.

૧. પારકાનું દુઃખ દૂર કરવા મહેનત કરવી, અને તેમ કર્યા માટે મનમાં અહંકાર ન લાવવો, પણ પ્રભુ તેમ કરવા ફરી તક આપે, તેમ દીન ભાવથી ઉમેદ રાખવી.

૨. જગતના સર્વ લોકને નમવું, તેમની સાથે વિવેકથી વરતવું, કોઇની નિંદા ન કરવી; ઉંચ નીચ સહુ પ્રત્યે સમભાવ રાખવો.

૩. વાચ, વાણી-જીભ, કાયા શરીર, સર્વ ઇન્દ્રીઓ અને મનને વશ રાખવાં, ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, એટલે અઠવાડીયામાં એકથી વધારે વાર સ્ત્રી પુરૂષ-સંગ ન કરવો. તેમ ખરાબ વિચાર પણ મનમાં ન લાવવા.

૪. સહુ ઉપર સમભાવ રાખવો, આશાનો નિરંતર ત્યાગજ કરવો; સંતોષી નર સદાય સુખી; ત્યાગમાંજ ભોગનો પુરો આનંદ છે.

૫. પારકી સ્ત્રીને પોતાની માજ ગણવી, પરણેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ પોત પોતામાંજ સર્વસ્વ માનવું.

૬. કદી અસત્ય જુઠું, ન બોલવું તેમ પારકા ધનની ઇચ્છાજ ન કરવી.

૭. મોહ, માયા, લાલચ દૂર રાખવાં તે માટે એકજ રસ્તો એ છે કે મનને વૈરાગ્યમાં દ્રઢ કરવું.

૮. પ્રભુની હર હંમેશ હાજરી છે એમ સમજી વર્તનારને તીર્થ યાત્રા કે હજ પઢવા જવા જરૂરજ નથી. તેનાં શરીર વર્તનમાં બધાં સમાય છે.

૯. લોભથી સદા બચવું. લોભના જેવો બીજો મોટો દુર્ગણ નથી. લોભથી બધા સદગુણ નાશ પામે છે. લોભી પોતાનોજ સ્વાર્થ દેખે છે. પારકાનું ભલું કદી કરી શકતો નથી. લોભને થોભ નથી. કરકસરતા જ્યારે ભાઇ છે ત્યારે લોભ દુશ્મન છે.

૧૦. કપટથી દૂર રહેવું. પ્રભુ કે ખુદાની હાજરી હંમેશાં છે. તે બધું જુએ છે, સાંભળે છે, કર્મ પ્રમાણે ફળ દે છે, એમ જેને દ્રઢ ખાત્રી છે, તેનાંથી કપટ થઇજ ન શકે, પ્રભુ કે ખુદામાં વિશ્વાસ જેને છે તેથી કોઇ બુરૂં કામ થઇજ શકે નહીં કે જુઠું બોલી કે વર્તી શકે નહીં.

૧૧. કામ (વિષય લોલુપના) ક્રોધ-ગુસ્સો કદી ન કરવાં તે બન્ને શરીરનો વગર ખબર પડે નાશ કરે છે, ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું લોહી બાળે છે.

૧૨. શાંતિ, પ્રેમ, ક્ષમા, ધીરજ, દયા, આત્મભાવ કેળવવા, પરોપકારમાં વૃતિ રાખવી, વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવું.

છેલ્લે

પવિત્ર આચાર પવિત્ર સુવિચાર વાણિ
પવિત્ર વૃત્તિ પવિત્ર સંકલ્પ પ્રત્યેક દિને
સેવો જીવો જીવન શુધ્ધ પવિત્ર સર્વે.

એ ગાઇ ઓમ્ તત્ત્સત્પરમાત્મને નમઃ બોલી પ્રાર્થના પુરી કરૂં છું.

પ્રાર્થના કરતાં લગભગ પોણો કલાક થાય છે.

પ્રાર્થના કરતાં દરમીઆન કોઈ દવા લેવા કે તબીયત બતાવવા આવે તો તેને પણ પરમાર્થ દૃષ્ટિએ પ્રાર્થનાજ ગણી પ્રાર્થના અધુરી મૂકી દવા આપું છું કે તપાસું છું, ને પછી જ્યાંથી અધુરી પ્રાર્થના રહી હોય ત્યાંથી શરૂ કરી પુરી કરૂં છું.

સવારે તથા રાત્રે દુધ પીધા પછી પીધેલાં વાસણ સાફ કરતા અને પછી નીચે પ્રમાણે ગાઉં છું.

ચિન્તા એસી ડાકણી, કાટ કલેજા ખાય,
વૈદ બીચારા કયા કરે, કહાં તક દવા લગાય.

ચિન્તા ન કરતાં પ્રભુ જે કરે તે સારા સારૂં છે એમજ લેખવું.

મન મરે, માયા મરે, વળી ન રહે શરીર,
આશા, તૃષ્ણા કબુ ન ટળે, કહત ગયે કબીર.

આશા ન રાખો, પ્રભુ જે વખતે જે આપે કે કરે તેથી સંતોષ માનો.

बुद्धे फलं तत्त्वविचारणं च, देहस्य सारं व्रतधारणं च ।
वित्तस्य सारं करपात्रदानम्, वाचा फलं प्रीतिकरं नराणाम् ॥

બુદ્ધિનો ઉપયોગ તત્ત્વજ્ઞાનના અભ્યાસમાં કરો, દેહનો ઉપયોગ સત્ય, અહિંસા, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, પરસ્ત્રીજહરણથી દૂર, ચોરી ન કરવી એવા વ્રત ધારણ કરવામાંજ છે. પૈસાનો ઉપયોગ સુપાત્રને દાન દેવામાંજ કરવાનો છે અને વાચાનો ઉપયોગ લોકોને હિતકારી બોલવા માટેજ કરવાનો છે. જેમ તેમ લવારો કરવાને નહીં.

નથી કહેતો કે તું જગથી જૂદો રહે, ગમે તે કાર્ય કર, ઇશમાં મચ્યો રહે.

પોતપોતાના ધંધામાં મશગુલ રહેવું, પણ તે કરતી વખતે પણ નીતિ રાખી, પ્રભુને યાદ રાખી. પ્રભુથી ડરી કરતા રહેવું. ટુંકામાં નીતિ સત્યના ન છોડવાં, કપટ લોભથી દૂર રહીને ધંધો કરવો.

જ્યાં દયા છે ત્યાં ધર્મ હઇ, જ્યાં લોભ ત્યાં પાપ
જ્યાં ક્રોધ ત્યાં કાળ–છે જ્યાં ક્ષમા ત્યાં આપ (પ્રભુ.)

જેમ દયા એજ મુખ્ય ધર્મ છે તેમ લોભ ત્યાં પાપજ રહેલુ છે. જ્યાં ક્રોધ–ગુસ્સો ત્યાં મોત, નુકશાની–હેરાનગતિજ છે ને જ્યાં ક્ષમા ત્યાં પ્રભુજ છે. ટુંકામાં દયા અને ક્ષમામાંજ ધર્મ છે અને તેથી પ્રભુમય થવાય છે.

જેણે જન્મ ધરી જગે, નવ કર્યું કલ્યાણ આત્મા તણું,
જેણે કાંઈ પરમાર્થ કાર્ય કરીને, રાખ્યું ન સંભારણું,
રિદ્ધિ સિદ્ધિ સમૃદ્ધિ સાધન છતાં, જેણે ન શાન્તિ ધરી,
તેણે વ્યર્થ વિતાડયું–આ પુણ્ય બધું,–આ માનુષી દેહ ધરી.

આ દુનીઆમાં જન્મ લઇ આત્માનું કલ્યાણ, એટલે જેથી આત્મા કર્મ બંધનથી છુટી મોક્ષ મેળવે તેજ કર્તવ્ય છે. કાયમ નામ પરોપકારનાં કામ કરી રાખવું અને પૈસો ટકો કુટુંબ. કબીલો, સગવડ હોય તેણે ઉત્તરાવસ્થા ખાસ ખરૂં કહીએ તો આખી જીંદગી શાંતિમાં પ્રભુ સ્મરણમાં પસાર કરવી. આમાંનું કંઈ ન થયું તો મનુષ્ય જન્મ જે ઘણાં પુણ્યને અંતે મળ્યો છે તે ગુમાવ્યો ગણાય.

જબ આયો તુમ જગતમેં, જગ હસે તુમ રોય,
અબ એસી કરણી કરો, તુમ હસો પિછે જગ રોય.

બચ્ચાંનો જન્મ થતી વખતે બચ્ચું રડતું હોય છે પણ લોકો જન્મ થવાથી આનંદોત્સવ કરે છે. પણ જીંદગી દરમીયાન આપણી કરણી–કર્તવ્યો એવાં હોવાં જોઇએ કે મરવા ટાણે આપણે હસવાનો, આનંદનો, સંતોષનો વારો આવે ને આપણને સંભારી લોકોને રડવું પડે.

મરનેસે જગ ડરત હે, મો મન બડો આનંદ,
કબ મરસ્યાં કબ ભેટસ્યાં પૂરણ પરમાનન્દ.

મરવાથી આખું જગત ડરે છે પણ મરનારે જો જીંદગી દરમીયાન પ્રભુને યાદ રાખી કર્તવ્ય બજાવ્યું હોય તો મરતી વખતે આનંદજ થવો જોઈએ. કેમકે કર્તવ્ય બરાબર બજાવ્યાથી સંતોષ હોવાથી કદાચ મોક્ષ ન મળે તો પણ પ્રભુ પાસે આનંદથી હાજરી આપી શકાશે. અદ્વૈત સુધી પહોંચાયું હોય તો પ્રભુજ થઇ જવાય એટલે પૂરો આનંદ મોક્ષજ છે.

अहौ, वा, हा, रेवा, कुसुम शयने, वा, दृषदि, वा,
मणौ, वा, लोष्ट्रे, वा, बलवदि, रिपौ, वा, सुहृदि, वा,
तृणे, वा, स्तृणे, वा, मम समदृशो यान्तु दिवसाः
क्वचिद् पुण्यारण्ये, शिव, शिवे ऽति प्रलपतः ॥

ગમે તો નર્મદાજીને કીનારે કોઇ તીર્થ સ્થળે ફુલની પથારીમાં કે પથ્થર ઉપર પૈસાવાળી સ્થીતિમાં ઉમદા હીરા જડીત પલંગો પર કે માટીનાં ઢેફાં ઉપર મિત્રોની વચ્ચમાં અથવા બહુ કટ્ટા દુશ્મનની વચ્ચે ખડ ઉપર કે શેત્રંજી ઉપર ગમે ત્યાં મારી જીંદગીનો અંત આવે; પણ તે વખતે શિવ શિવ–પ્રભુમાં–લીન રહી સમભાવે મારા દિવસો પસાર થાઓ.

નાહતી વખતે નાહ્યા બાદ દીલ લુછતાં તથા અબોટીયું પહેરતાં સુધીમાં–

પ્રાર્થના વખતે પવિત્ર આચાર, પવિત્ર સુવિચાર એ બે વાર ગાઉં છું અને ત્યાર બાદ–

धैर्यं यस्य पिता क्षमा च जननी,
शांतिश्चिरं गहिनी
सत्यं सूनुरयं दया च भगिनी
भ्राता मनःसंयमः ।
शय्या भूमितलं दिशोऽपिवसनं
ज्ञानामृतं भोजनम्
एते यस्य कुटुम्बिनो वद सखे
कस्माद्भयं योगिनः ॥

ખાઉં છું, જેથી જમતાં પહેલાં મન સ્વસ્થ થઇ આનંદથી નીચે જીવે ધીમે ધીમે જમાય.

મારાં આહાર–પાણીનો ક્રમ અને પ્રમાણ.

આહાર

(૧) સવારમાં આઠ સાડા આઠે ગરમ કરેલું મોળું દુધ આશરે પંદરથી વીશ રૂપીઆભાર લઉં છું. તે સાથે કોઇકવાર–હંમેશ નિયમસર નહી, ગમે તો સુકો મેવો–બદામ–અંજીર–દ્રાક્ષ–જરદાલુ અથવા ગોળપાપડી કે તેવી મીઠાઇ આશરે પાંચ રૂપીઆભાર લઉં છું.

(૨) બપોરે સાડા બાર બજે જમું છું. જે હોય તે બધું એકઠું કરી ખાઉં છું, ને તેનું બધું મળી વજન પોણા ત્રણ શેરથી ત્રણ શેર થાય છે.

(૩) રાત્રે આઠ–સાડા આઠે સવાર માફક મોળું દુધ ગરમ કરેલું પીઉં છું. રાત્રે નાસ્તો નથી લેતો. કોઇક પ્રસંગે લઉં તો સવાર જેટલોજ.

(૪) જ્યારે મીઠો–ભારે ખોરાક હોય ત્યારે પ્રમાણમાં રાંધેલો ખોરાક ઉલટો ઓછો લેવા ખાસ ધ્યાન રાખું છું છતાં તે રોજ રાતે દુધ પીતોજ નથી.

પાણી.

(૧) સવારે ઉઠી—કસરત કર્યા બાદ આશરે પાણી શેર એક પીઉં છું.

(૨) સવારે સાડા દશને અગીઆર વચ્ચે કે જમ્યા આગળ આશરે અધશેરને પોણો શેર જેટલું પીઉં છું.

(૩) જમી માત્ર બે ઘુંટડા પીઉં. ત્યાર બાદ સાધારણ ખોરાક લીધો હોય ત્યારે એટલે હંમેશ સાડાત્રણ–ચારની વચ્ચમાં શેર એક પીઉં.

ઘી વાળું ભારે જમણ જમ્યો હોઉં ત્યારે જમ્યા બાદ પહેલીવાર પાણી ત્રણ કલાક બાદ અને દુધનું જમણ હોય તો પાંચ કલાક બાદજ પહેલીવાર પાણી પીઉં છું. દુધના જમણ દુધપાક-બાસુંદી પછી જેમ પાણી મોડું પીવાય ને ઓછું પીવાય તેમ તે પચે છે. દુધનાં જમણ ઉપર તુરત અને બહુ પાણી પીનારને ઝાડા થઇ આવે છે. દુધપાક ખળખળે છે ને ઝાડા કરે છે એ ફરીયાદ બંધ કરવી હોય તો તરસ લાગે તો પણ જમ્યા બાદ ચાર-પાંચ કલાક પાણી નજ પીવું તે રસ્તો છે.

(૪) ફરવા જતા અગાઉ પહેલું પાણી પીધા પછી દરેક દોઢ કલાકે આશરે પોણો શેર બે વાર પીઉં છું; કોઇક વાર એને બદલે ત્રણ વાર થાય ને કોઇક વાર બહાર રોકાએલો હોઉં તો એક વાર પણ પીવાય.

(૫) ફરી આવી તુરત પા કલાક પછી આશરે પોણા બશેરથી બશેર જેટલું પીઉં છું.

(૬) રાત્રે સુતી વખતે એટલે દશ બજે આશરે પોણો શેર પીઉં છું.

(૭) રાતમાં બે ને ત્રણની વચમાં તેટલુંજ પીઉં છું.

કુદરતી હાજતો.

(૧) કોઇ જાતનું વ્યસન ન હોવાથી રાત દિવસમાં ભાગ્યેજ થુંકવું પડે છે તેમ અપવાદ વગર ભાગ્યેજ ઉધસ આવવાથી બળખો પણ ભાગ્યેજ કાઢવો પડે છે.

(**નોટ**—મોઢાનું થુંક અમી છે એમ સહુ જાણે છે છતાં તેનો વ્યર્થ વ્યય કેટલો દરેક કરે છે. તેમાં પણ વ્યસનવાળા-તમાકુવાળા-બીડી વાળા તેનો સુમાર નથી પરિણામે અનાજ હજમ થતું નથી ને દવાને ભોગ થઇ ઉલટું શરીર ખરાબ કરે છે. જનાવરને ઉલટું

થુંકવું ન પડે ને માણસને 'અમી' ફેંકી નાંખવું પડે એનો અર્થજ એટલો કે માણસ વ્યસનને વળગે છે અને ખાધરો બહુ છે.)

તેમ બગાસાં છીંક વખતેજ આવે છે. સુવા વખતે કુદરતી એક બે બગાસાં આવે તે જુદું, બાકી થાકથી—આળસથી કે કોઇ ચીજની ગેરહાજરી વખતની હાજરી વખતે ન મળવાથી જેમ વ્યસનીને આવે તેમ આવતાં નથી.

પિશાબ-ક્યારે ક્યારે સાધારણ રીતે મને થાય છે?—

(૧) સવારમાં ઉઠી તુરત
(૨) દુધ પીધા અગાઉ
(૩) દુધ પીધા પછી બહાર જતાં અગાઉ
(૪) સવારના દશ સાડા દશે
(૫) જમવા અગાઉ આશરે સાડા અગીયારે
(૬) પાયખાને જતી વખતે બપોરે સાડા બારે
(૭) બપોરના અઢી ત્રણે
(૮-૯) ત્યારબાદ પાણી પીતાં અગાઉ ફરવા જતાં સુધી બે કે ત્રણ વાર પાણી પીવા પ્રમાણે.
(૧૦) ફરી આવીને વખતે ફરવા જતાં વચ્ચમાં કોઈક વાર જવું પડે
(૧૧) શબાસન કરી ઉઠયા પછી ને રાતનું દુધ પીધાં અગાઉ
(૧૨) સુતા અગાઉ દશ બજે
(૧૩) (૧૪) (૧૫) રાતમાં બાર બે ચાર બજે: શીઆળા ને ચોમાસાંમાં ઊનાળામાં ઘણું કરી બે વાર રાતમાં ઉઠવું પડે છે.

ઝાડે:

માત્ર એકવાર જમવા અગાઉ. વરસમાં એકાદ વાર બીજીવાર જવું પડે તો તેનું કારણ પણ બનતાં સુધી ભારે ખોરાકજ હોય છે.

અનુક્રમણિકા—અકારાદિ